

## Semaine du 6 au 10 mars

### Lundi 6 mars

Pâté de campagne BIO\*

Emincés d'agneau au thym

Ratatouille

Saint paulin et galet de la loire

Poire

\* Pâté sans porc

### Mardi 7 mars

Mâche

Sauté de porc BIO\* basquaise

Coquillettes

Flan

\* Cordon bleu

### Mercredi 8 mars

Frisée / croûtons / lardons\*

Poule au

riz

Yaourt Bio

Frisée sans lardons

### Jeudi 9 mars

Ragoût languedocien

(veau, pommes de terre, carottes, céleri, champignons, olives)

Crème anglaise

Biscuit nappé chocolat BIO

### Vendredi 10 mars

Haricots verts en salade

Cubes de saumon au basilic

Pommes vapeur BIO

Saint félicien et mont lacaune

Kiwi

Pain complet



## Semaine du 13 au 17 mars

### Lundi 13 mars

Salade mélangée BIO

Saucisse\*

Lentilles\*

Yaourt aromatisé

\* Poulet / lentilles sans lardons

### Mardi 14 mars

Salade de perles

Colombo de poulet

Courgettes BIO sautées

Crèmeux bourguignon

Orange

### Mercredi 15 mars

Endives en salade

Goulash de bœuf Bio

Nouilles au beurre

Fromage blanc

### Jeudi 16 mars

Concombre / maïs

Filet de poisson en pipérade

Riz BIO pilaf

Yaourt à boire

### Vendredi 17 mars

Soupe de légumes + emmental râpé

croûtons

Quiche lorraine\*

Vache qui rit

Pomme BIO



\* Pizza

\*Repas sans porc

Cuisine centrale du SIVOM de  
Frontignan

Menu du 6 au 31 mars 2017

Bientôt le  
Printemps !!



Les menus ont été validés à la commission  
du 5 janvier 2017

Tel : 04.67.43.47.69

## Semaine du 20 au 24 mars

### Lundi 20 mars

Pamplemousse

Macaronade au

**bœuf BIO**

Petits suisses aromatisés

### Mardi 21 mars

Croisillon à l'emmental

Emincés de dinde à la crème

**Carottes BIO** sautées

Kiri

Kiwi

**Pain de campagne**

### Mercredi 22 mars

Velouté de courgettes à

la vache qui rit

Croque Monsieur\*

**Yaourt BIO**

Moelleux coco

\* Croque Monsieur à la dinde

### Jeudi 23 mars

Salade de pâtes

Rôti de porc\*

Petits pois à la française\*

Cabécou et brique de maubert

**Pomme BIO**

\* Jambon de dinde / petits pois sans lardons

### Vendredi 24 mars

**Salade verte BIO**

Seiche provençale

Riz créole

Calin fruit

## Semaine du 27 au 31 mars

### Lundi 27 mars

Tomate / mozzarella

Raviolis sauce tomate

**Compote BIO**

Petit lu

### Mardi 28 mars

Saucisson / beurre

Filet de poisson au safran

Courgettes au gratin

**Brie BIO**

Banane



\* Salade de pâtes

### Mercredi 29 mars

Chou chinois sauce bulgare

Riz cantonnais\*

(jambon, omelette)

**Flan BIO**

\* Riz cantonnais au jambon de dinde

### Jeudi 30 mars

Concombre / maïs

**Bœuf BIO** bourguignon

Papillons au beurre

Yaourt à la vanille

### Vendredi 31 mars

Taboulé

Rôti de dindonneau

**Haricots verts BIO** persillés

Chanteneige

Ananas

\* Repas sans porc

## LE PAIN

### **Une mine de nutriments indispensables**

→ Des glucides qui sont le moteur de notre activité quotidienne.

→ Des fibres qui favorisent le travail intestinal, apaisent la sensation de faim et améliorent la satiété ce qui évite les grignotages inopportuns.

→ Pas de matières grasses !!!

→ Source de minéraux (magnésium, phosphore, fer) et de vitamines (B1, B3, B6, B9 et E)

Le pain constitue un véritable cocktail énergétique revitalisant.

Une chose est sûre, le pain a suffisamment d'atouts pour qu'on en consomme davantage.

C'est un conseil valable depuis l'enfance jusqu'au 4<sup>e</sup> âge, pour les sédentaires comme pour les sportifs pour les hommes comme pour les femmes .

**Du pain à chaque repas, voilà un des secrets de l'équilibre alimentaire**

