



Menu

Semaine du 5 au 9 Décembre 2022



Lognes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Salade iceberg et croutons et dés de brebis Salade de mâche et maïs et dés de brebis		Potage à la courgette Bio et emmental râpé	Salade colorée (iceberg, radis et maïs) et dés de mimolette Celeri rémoulade et dés de mimolette	
Hoki pané et citron	Sauté de bœuf sauce estragon	Emincé de veau sauce blanquette	Raviole pomodoro mozza Bio base tomate	Colin thym et citron
Blé Bio à la tomate	Choux-fleur Pomme de terre vapeur	Julienne de légumes et riz		Carottes braisées
	Camembert Edam			Yaourt nature et sucre Bio Yaourt vanille Bio
Compote pommes pêches Compote pommes cassis	Fruit de saison Bio Fruit de saison Bio	Fruit de saison local Fruit de saison local	Beignet Chocolat Beignet Framboise	Tarte Normande aux pommes Tarte aux poires
GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER
Pain au chocolat Fromage blanc sucré Fruit de saison	Baguette Croq lait Jus de pomme	Biscotte et confiture de framboises Yaourt nature et sucre Jus d'orange	Baguette et tablette chocolat au lait Petit suisse aux fruits Fruit de saison	Grillé Normand cacao Lait Compote de pommes

LE JOUR DU Végé

Production locale

Viande racée

Spécialité du chef

Produits BIO

Label Rouge

Viande d'origine Française

Recette cuisinée sur la cuisine centrale

Bleu blanc cœur

Indication Géographique Protégée

Nouvelles recettes

Appellation d'origine contrôlée

elior

Poisson issu de la pêche durable
















Menu





Lognes



Semaine du 12 au 16 Décembre 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
	LE JOUR DU  Végé				
Crêpe au fromage Crêpe jambon fromage	Endives, mimolette et vinaigrette au miel Salade verte, mimolette et vinaigrette au miel		 <p>Joyeux Noël</p>	Salade farandole Mélange Catalan <i>(Frisée, chou blanc, carottes, poivron)</i>	
 Emincé de volaille Bio sauce dijonnaise	Pané de blé au fromage et épinards 	 Rôti de bœuf au jus		Lasagnes au saumon	
 Petits pois Bio au jus	Printanière de légumes saveur soleil <i>(Ail, oignons, basilic)</i>	 Riz Camarguais			
		Yaourt nature et sucre Yaourt aromatisé			
 Fruit de saison local Fruit de saison local	 Compote pommes fraises Bio Compote de pommes poires Bio	 Fruit de saison Bio Fruit de saison Bio		Liégeois au chocolat Liégeois à la vanille	
GOUTER	GOUTER	GOUTER		GOUTER	GOUTER
Baguette et confiture de fraise Yaourt nature et sucre Jus de raisin	Bongateau à la fraise Lait Fruit de saison	Corn flakes Lait Compote de pommes poires		Galette St Michel Petit suisse sucré Jus de pomme	Baguette et beurre Fromage blanc nature et sucre Fruit de saison

Production locale 
Viande racée 
Spécialité du chef 

Produits BIO 
Label Rouge 
Viande d'origine Française 

Recette cuisinée sur la cuisine centrale
Bleu blanc cœur 
Indication Géographique Protégée 

Nouvelles recettes 
Appellation d'origine contrôlée 


Poisson issu de la pêche durable 
















Menu



Lognes

Semaine du 19 au 23 Décembre 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
VACANCES SCOLAIRES				
		LE JOUR DU Végé		
 Salade verte bio , vinaigrette à l'échalote Salade d'endives vinaigrette		 Potage Dubarry et emmental râpé	 Chou rouge local et maïs et vinaigrette nature Chou blanc local et vinaigrette nature	
Saucisse de volaille	 Emincé de veau sauce normande <i>(Oignons, ail, tomates, herbes de provence, olives)</i>	Blé végétarien Houmous <i>(Oignons, ail, tomates, julienne de légumes, mélange colombo, pois chiches)</i> 	 Macaronis local à la carbonara (sans porc)	
Lentilles au jus	Duo de carottes et pommes de terre			 Pommes noisettes & Haricots verts Bio à l'ail
 Fromage blanc bio et cassonade Fromage blanc bio et sucre	 Cantal AOP Beaufort AOC			 Tarte au chocolat & Clémentine
	 Fruit de saison local Fruit de saison local	 Fruit de saison Bio Fruit de saison Bio	Liégeois Vanille Liégeois chocolat	
GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER
Croissant Lait Fruit de saison	Pain de mie et confiture de groseille Petit suisse aux fruits Jus d'ananas	Baguette Brie Compote de pommes pêches	Rocher coco Yaourt nature et sucre Jus d'orange	Baguette et miel Lait Fruit de saison

Production locale



Viande racée



Spécialité du chef



Produits BIO



Label Rouge



Viande d'origine Française



Recette cuisinée sur la cuisine centrale



Bleu blanc cœur



Nouvelles recettes



Appellation d'origine contrôlée



elior®

Poisson issu de la pêche durable

















Menu



Lognes

Semaine du 26 au 30 Décembre 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
VACANCES SCOLAIRES				
	LE JOUR DU Végé			
	Taboulé Salade de coquillettes au pesto		  Potage Crécy local et emmental râpé	
 Sauté de bœuf sauce olive	Omelette au fromage 	 Filet de limande meunière	 Jambon de dinde	 Pavé de colin à la patate douce et épinards
 Riz Bio	Petits pois à la lyonnaise	 Ratatouille Bio et Blé Bio	Purée de pommes de terre	Courgettes à l'ail
Cotentin Petit moulé nature		Saint Paulin Emmental		 Petit suisse aux fruits Bio Petit suisse nature et sucre Bio
 Fruit de saison local Fruit de saison local	 Fruit de saison bio Fruit de saison bio	Compote pommes Compote pommes fraises	 Banane bio sauce chocolat	 Cake à la farine d'épeautre pomme tatin
GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER
Baguette et tablette chocolat au lait Yaourt nature et sucre Jus de pomme	Miel pop's Lait Compote de pomme ananas	Buondolce au cacao Petit suisse aux fruits Fruit de saison	Baguette et confiture de fraise Fromage blanc sucré Jus d'orange	Gaufre fantasia Yaourt aromatisé Fruit de saison

Production locale



Viande racée



Spécialité du chef



Produits BIO



Label Rouge



Viande d'origine Française



Recette cuisinée sur la cuisine centrale



Bleu blanc cœur



Indication Géographique Protégée

Nouvelles recettes



Appellation d'origine contrôlée



elior



Poisson issu de la pêche durable













Menu

Semaine du 2 au 6 Janvier 2023



Lognes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
VACANCES SCOLAIRES	LE JOUR DU  Végo			
	Céleri râpé à la rémoulade Salade verte et olives noires		Carottes râpées à la vinaigrette au miel et dés d'emmental Chou rouge râpé vinaigrette au miel et dés d'emmental	
Paupiette de veau sauce Marengo <i>(Tomates, Oignons, champignons, ail)</i>	 Boulettes soja tomate basilic	 Bœuf braisé au jus	 Emincé de volaille Bio à l'estragon	Calamars à la Romaine sauce tartare
Carottes rondelles & pommes campagnardes	Pêlé mêlé de légumes et brocolis	 Mélange 4 céréales Bio <i>(Epeautre complet, riz complet, blé, orge)</i>	 Semoule Bio au jus	Purée de céleri et potiron
Coulommiers Buchette de chèvre	 Yaourt à la vanille Bio Yaourt nature et sucre Bio	Petit moulé ail et fines herbes Fol Epi		Fromage blanc et sucre Fromage blanc à la fraise
 Fruit de saison local Fruit de saison local		Fruit de saison Fruit de saison	 Galette de rois	 Fruit de saison Bio Fruit de saison Bio
GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER
Pain au chocolat Fromage blanc sucré Jus de pomme	Baguette Croq lait Fruit de saison	Biscotte et confiture de framboise Yaourt nature et sucre Jus d'orange	Baguette et tablette chocolat au lait Petit suisse aux fruits Fruit de saison	Grillé Normand cacao Lait Compote de pommes

Production locale



Viande racée



Spécialité du chef



Produits BIO



Label Rouge



Viande d'origine Française



Recette cuisinée sur la cuisine centrale



Indication Géographique Protégée

Bleu blanc cœur



Nouvelles recettes



Appellation d'origine contrôlée



elior














Poisson issu de la pêche durable



Menu

Lognes

Semaine du 09 au 13 Janvier 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			LE JOUR DU  VÉGE	
Laitue Iceberg et noix à la vinaigrette au persil et dés de brebis Salade verte, croutons et dés de brebis		 Chou blanc local râpé à la vinaigrette nature (Huile de colza et olive) Chou rouge local râpé méditerranéen		Crêpe au fromage Crêpe aux champignons
Nuggets de volaille	 Sauté de bœuf aux olives	 Steak de colin sauce au citron	Tortellini tri ricotta à la ciboulette (Farce ricotta et épinards, ciboulette, crème, persil)	 Hoki sauce aurore
 Boulgour Bio au jus	Haricots beurre persillées	 Brocolis bio à la béchamel	 VÉGE	Petit pois saveur du jardin (Tomates, ciboulette, échalote, beurre)
	 Camembert Bio Brie Bio		 Yaourt nature sucré Bio Yaourt aromatisé Bio	
Compote pommes pêches Compote pommes fraises	Fruit de saison local Fruit de saison local	Tarte aux pommes Tarte au citron	Fruit de saison Fruit de saison	 Fruit de saison Bio Fruit de saison Bio
GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER
Baguette et confiture de framboise Yaourt nature et sucre Fruit de saison	Bongateau à la fraise Petit suisse sucré Jus de pomme	Coco pop's Lait Fruit de saison	Galette St Michel Fromage blanc et sucre Compote de pommes fraises	Baguette Brie Jus d'orange

Production locale



Viande racée



Spécialité du chef



Produits BIO



Label Rouge



Viande d'origine Française



Recette cuisinée sur la cuisine centrale

Bleu blanc cœur



Indication Géographique Protégée

Nouvelles recettes



Appellation d'origine contrôlée



elior®



Poisson issu de la pêche durable



Menu



Lognes

Semaine du 16 au 20 Janvier 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Mâche, croûtons à la vinaigrette au miel et dés de mimolette Salade verte, croûtons et vinaigrette au miel et dés de mimolette	Coleslaw Bio Mélange de crudités Bio (Laitue, ananas, croûtons)	Potage Mussard et emmental râpé (Flageolets, pommes de terre, oignons, crème)		Pizza royale Pizza au fromage
Sauté de porc au basilic Emincé de dinde au curry 	Nuggets de blé sauce cocktail basilic	Potée de légumes sans porc (rôti de dinde, saucisse de volaille)	Jambon blanc Jambon de dinde	Aiguillette de colin pané sauce tartare
Chou-fleur à la ciboulette	Epinards et pommes de terre à la béchamel		Purée de pommes de terre Bio	Carottes persillées
			Comté AOP Cantal AOC	
Eclair à la vanille Eclair au chocolat	Liégeois au chocolat Liégeois à la vanille	Fruit de saison Bio Fruit de saison Bio	Fruit de saison local Fruit de saison local	Fruit de saison Bio Fruit de saison Bio
GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER
Croissant Lait Fruit de saison	Pain de mie et confiture de groseille Petit suisse aux fruits Jus d'ananas	Baguette Croq lait Compote de pommes pêches	Rocher coco Yaourt nature et sucre Jus d'orange	Baguette et tablette chocolat au lait Lait Compote de pommes

Production locale



Viande racée



Spécialité du chef



Produits BIO



Label Rouge



Viande d'origine Française



Recette cuisinée sur la cuisine centrale

Bleu blanc cœur



Indication Géographique Protégée

Nouvelles recettes



Appellation d'origine contrôlée



elior®



Poisson issu de la pêche durable

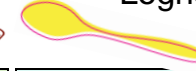











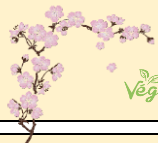

Menu

Semaine du 23 au 27 Janvier 2023



Lognes



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			LE JOUR DU Végé	
  Potage au potimarron Bio et emmental râpé	Salade verte et oignons frits Endives et croutons à la vinaigrette	 Salade croquante (carottes jaunes chou blanc) et dés de mimolette  Carottes râpées locales et vinaigrette au basilic et dés de mimolette		 Cake emmental, olives
Omelette au fromage	 Colin pané et citron	 Sauté de veau Marengo (Sauce tomate, oignon, champignon)	Riz et égrené de pois à l'asiatique 	Brandade de poisson et salade verte
Ratatouille Blé	Purée pdt carotte	Mélange de légumes et brocolis		Petit suisse nature et sucre Bio  Petit suisse aux fruits Bio
Fruit de saison Fruit de saison	Ile fottante Flan nappé au caramel	Crêpe nature sucrée Crêpe au chocolat	Fromage blanc et sauce mangue Ananas frais et coco râpée	
GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER
Baguette et confiture de fraise Yaourt nature et sucre Jus de pomme	Frosties Lait Compote de pomme ananas	Buondolce au cacao Petit suisse aux fruits Fruit de saison	Baguette Cotentin Jus d'orange	Gaufre fantasia Fromage blanc sucré Compote de pommes

Production locale



Viande racée



Spécialité du chef



Produits BIO



Label Rouge



Viande d'origine Française



Recette cuisinée sur la cuisine centrale



Bleu blanc cœur



Indication Géographique Protégée

Nouvelles recettes



Appellation d'origine contrôlée



elior



Poisson issu de la pêche durable



Menu

Semaine du 30 Janvier au 3 Février 2023



Lognes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		LE JOUR DU Végé		
Salade Anglaise et vinaigrette nature (Laitue Iceberg et cheddar) Mâche et croûtons et vinaigrette nature et cheddar		 Potage à la tomate et basilic et emmental râpé		 Carottes râpées locales et Bio et vinaigrette au miel et dés de brebis Chou blanc local râpé aux raisins et vinaigrette au miel et dés de brebis
Saucisse fumée Saucisse de volaille	 Pavé colin napolitain	 Pavé du fromager Végé	 Sauté de porc sauce Dijonnaise (Moutarde, ail, oignon, crème) Sauté de bœuf sauce marenge (Sauce tomate, oignons)	 Nuggets de poisson sauce aïoli
Mélange de légumes et haricots plats	 Blé bio	 Courgettes Bio à l'ail et pomme de terre cube béchamel	Haricots blancs	Purée de potiron
	Cotentin Fraidou		Yaourt aux fruits Bio Yaourt nature sucré Bio	
Tarte Normande Tarte aux poires	 Fruit de saison Bio Fruit de saison Bio	 Fruit de saison local Fruit de saison local	 Crêpe au chocolat Crêpe au sucre	Mousse au chocolat au lait Mousse au chocolat noir
GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER
Pain au chocolat Fromage blanc sucré Jus de pomme	Baguette Petit moulé nature Fruit de saison	Biscotte et confiture de framboise Yaourt nature et sucre Jus d'orange	Baguette et tablette chocolat au lait Petit suisse aux fruits Fruit de saison	Grillé Normand cacao Lait Compote de pommes

Production locale



Viande racée



Spécialité du chef



Produits BIO



Label Rouge



Viande d'origine
Française



Recette cuisinée sur la cuisine centrale

Bleu blanc cœur



Indication Géographique Protégée

Nouvelles recettes



Appellation d'origine
contrôlée



elior

Poisson issu de la
pêche durable








Menu





Lognes



Semaine du 6 Février au 10 Février 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			LE JOUR DU Végé	
	Salade hollandaise et dés d'emmental (Carottes, chou blanc, céleri, batavia) Endives et vinaigrette au miel et dés d'emmental	Céleri à la rémoulade et dés de mimolette Chou rouge local râpé à la vinaigrette au basilic et dés de mimolette	Potage aux épinards Bio et emmental râpé	Salade verte Bio et vinaigrette aux fruits rouges et dés de brebis Mélange de crudités Bio et dés de brebis (Carottes, céleri, chou blanc)
Saucisse de francfort Saucisse de Francfort de volaille	Bœuf bourguignon	Cubes de saumon sauce crème	Tortellini ricotta spinaci au curry Bio	Pavé de colin gratiné au fromage
Lentilles	Petits pois	Chou vert braisé		Carottes Vichy
Saint nectaire AOC Pont l'évêque AOP				
Fruit de saison Bio Fruit de saison Bio	Compote de pomme poire Bio Compote de pomme abricot Bio	Eclair au chocolat Eclair à la vanille	Fruit de saison Fruit de saison	Gaufre fantasia Gaufre pâtissière
GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER
Baguette et confiture de framboise Yaourt nature et sucre Jus de raisin	Bongateau à la fraise Lait Fruit de saison	Coco pops Lait Compote de pommes poire	Galette St Michel Petit suisse sucré Jus de pomme	Baguette et beurre Lait Fruit de saison

Production locale 
Viande racée 
Spécialité du chef 

Produits BIO 
Label Rouge 
Viande d'origine Française 

Recette cuisinée sur la cuisine centrale
Bleu blanc cœur 
Indication Géographique Protégée 

Nouvelles recettes 
Appellation d'origine contrôlée 

elior 
Poisson issu de la pêche durable 



Menu



Lognes

Semaine du 13 Février au 17 Février 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>LE JOUR DU Végé</p> <p>Salade écolière et dés de mimolette <i>(Pdt, œufs, mayo, carottes)</i></p> <p>Taboulé et dés de mimolette</p>			<p>Salade de mâche & dés de brebis vinaigrette à l'échalote</p> <p>Laitue & dés de brebis vinaigrette à l'échalote</p>	<p> Chou rouge local sauce enrobante à l'échalote et dés d'emmental</p> <p>Céleri local rémoulade et dés d'emmental</p>
<p>Escalope de blé panée <i>du Végé</i></p>	<p> Pavé de colin crumble pain d'épices</p>	<p> Sauté de bœuf à la tomate</p>	<p>Cassoulet</p> <p>Cassoulet sans porc</p>	<p> Calamars à la Romaine et citron</p>
<p> Haricots verts Bio</p>	<p>Printanière de légumes</p>	<p>Riz pilaf</p>		<p> Carottes rondelles Bio</p>
	<p> Edam bio</p> <p>Emmental bio</p>	<p>Fromage blanc et sucre</p> <p>Fromage blanc et miel</p>		
<p> Fruit de saison local</p> <p>Fruit de saison local</p>	<p>Compote pomme fraise</p> <p>Compote pomme banane</p>	<p>Fruit de saison</p> <p>Fruit de saison</p>	<p> Fruit de saison Bio</p> <p>Fruit de saison Bio</p>	<p>Tarte aux poires</p> <p>Tarte normande</p>
<p>GOUTER</p> <p>Pain au chocolat</p> <p>Fromage blanc sucré</p> <p>Jus d'ananas</p>	<p>GOUTER</p> <p>Baguette</p> <p>Croq lait</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>GOUTER</p> <p>Biscotte et confiture de framboise</p> <p>Yaourt nature et sucre</p> <p>Jus d'orange</p>	<p>GOUTER</p> <p>Baguette et tablette chocolat au lait</p> <p>Lait</p> <p>Compote de pomme banane</p>	<p>GOUTER</p> <p>Grillé Normand cacao</p> <p>Petit suisse aux fruits</p> <p>Fruit de saison</p>

Production locale



Viande racée



Spécialité du chef



Produits BIO



Label Rouge



Viande d'origine Française



Recette cuisinée sur la cuisine centrale

Bleu blanc cœur



Indication Géographique Protégée

Nouvelles recettes



Appellation d'origine contrôlée



elior

Poisson issu de la pêche durable





Menu



Lognes

Semaine du 20 Février au 24 Février 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
VACANCES SCOLAIRES				
LE JOUR DU				
	Mâche et betteraves à la vinaigrette au persil Laitue Iceberg à la vinaigrette au persil	Potage de légumes Bio et emmental râpé <i>(Pommes de terre, carottes, courgettes, haricots verts)</i>	Salade Buffalo à la vinaigrette nature <i>(Laitue Iceberg, haricots rouges, maïs)</i> Radis et beurre	Carottes râpées locales à la méridionale et dés de brebis <i>(Ail, basilic, épices paella, mayonnaise)</i> Chou rouge local râpé à la vinaigrette nature et dés de brebis
 Riz et boulgour végétarien (base lentilles courgettes)	 Emincé de volaille Bio au curry	 Paupiette de veau au jus	 Rôti de bœuf sauce basilic	 Filet de limande sauce citron
	Haricots beurre aux parfums du soleil	Mélange aux 4 céréales Bio <i>(Epeautre complet, riz complet, blé, orge)</i>	Epinards et pomme de terre béchamel	Légumes pot au feu
Camembert Bûchette de chèvre	Yaourt vanille Bio Yaourt nature sucré Bio			
 Fruit de saison Bio Fruit de saison Bio		Fruit de saison local Fruit de saison local	Crème dessert au caramel Crème dessert au chocolat	Muffin au chocolat Muffin vanille pépites de chocolat
GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER
Croissant Petit suisse aux fruits Jus d'ananas	Pain de mie et confiture de groseille Lait Fruit de saison	Baguette Brie Compote de pommes pêches	Rocher coco Yaourt nature et sucre Jus d'orange	Baguette et tablette chocolat au lait Lait et sirop de fraise Fruit de saison

Production locale



Viande racée



Spécialité du chef



Produits BIO



Label Rouge



Viande d'origine Française



Recette cuisinée sur la cuisine centrale



Bleu blanc cœur



Indication Géographique Protégée

Nouvelles recettes



Appellation d'origine contrôlée



elior

Poisson issu de la pêche durable


















Menu



Lognes

Semaine du 27 Février au 3 Mars 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
VACANCES SCOLAIRES				
	LE JOUR DU Végé			
Endives et croûtons Salade verte et croûtons	Salade Harmonie et dés de brebis Mélange catalan (chou blanc, carottes, poivrons, salade frisée) et dés de brebis		 Potage aux légumes et vermicelles	 Carottes râpées local à la vinaigrette au miel et dés d'emmental Chou blanc local à la vinaigrette au miel et dés d'emmental
Boulettes de veau sauce basilic	 Omelette nature Bio 	 Steak haché sauce Normande (Crème, champignon, oignon)	 Sauté de poulet à l'Orientale (sauce tomate, légumes couscous, cumin, oignon, ail)	 Hoki sauce armoricaine (Safran, oignons, abricots secs, Raz el hanout, cumin, ail, tomate, raisins de Corinthe, pruneaux)
 Petits pois Bio	Ratatouille et pommes de terre cubes	 Blé bio pilaf	 Coquillettes locales et emmental râpé	Légumes couscous
Petit suisse aux fruits Petit suisse nature et sucre		Petit Louis Petit moulé ail et fines herbes		
	Flan nappé au caramel Flan à la vanille	 Fruit de saison Bio Fruit de saison Bio	 Fruit de saison Bio Fruit de saison Bio	 Cakes seigle poire
GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER
Baguette Croq lait Fruit de saison	Miel pop's Lait Compote de pommes ananas	Buondolce au cacao Petit suisse aux fruits Jus de pomme	Baguette et barre de chocolat Fromage blanc sucré Jus d'orange	Gaufre fantasia Yaourt nature et sucre Fruit de saison

Production locale



Viande racée



Spécialité du chef



Produits BIO



Label Rouge



Viande d'origine Française



Recette cuisinée sur la cuisine centrale



Bleu blanc cœur



Indication Géographique Protégée

Nouvelles recettes



Appellation d'origine contrôlée



 elior

Poisson issu de la pêche durable





 **LES**
FESTIVITÉS
LUNAIRES 
DU CHEF



Jeudi 26 janvier 2023

Nems aux légumes



Riz et égrené de pois à l'asiatique



Yaourt nature sucré



Ananas frais et coco râpée

Menus semaine 49 à 52
5 composantes
Du 6 décembre au 31 Décembre 2021
soit 20 déjeuners

Entrées contenant plus de 15% de lipides
Entrées contenant au moins 50% de crudités légumes ou fruits
Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides
Plats protidiqes ayant un rapport P/L ≤ 1
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson et ayant P/L ≥ 2
Vianes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'œuf contenant moins de 70% du grammage recommandé dpour la denrée protidique des plats composés
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange
Fromages contenant au moins 150mg de calcium par portion (*)
Fromages contenant au moins 100 mg et au plus 150 mg de calcium par portion (*)
Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100 mg de calcium et moins de 5 g de lipides par portion
Desserts contenant plus de 15% de lipides
Dessert contenant moins de 15% de lipides et plus de 20 g de glucides simples totaux par portion
Desserts de fruits crus

Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert
0				
7		0		
	0	0		
	1			
	5			
	4			
	2			
		10		
		10		
0			9	
0			4	
			5	2
				1
				1
				8

Fréquence GEMRCN	Fréquence ELIOR sur 20 repas	Remarques de notre responsable nutrition
4/20 maxi	2/20	Facteur de risque augmentant l'obésité ; peu d'intérêt d'un de vue nutritionnel
10/20 mini	10/20	Source de fibres, vitamines et minéraux ; faibles apport d'énergie (lutte contre l'obésité)
4/20 maxi	1/20	limiter ce type d'aliments afin d'équilibrer les apports en lipides
2/20 maxi	2/20	Peu intéressant d'un point de vue nutritionnel
4/20 mini	5/20	Assurer un apport de protéines de bonne qualité pour la croissance notamment
4/20 mini	4/20	Contribue à la couverture des besoins en fer ; source de protéines de bonne qualité
3/20 maxi	2/20	A limiter car peu intéressant du point de vue nutritionnel
10	10/20	Régule le transit intestinal ; apports en fibres et en sels minéraux
10	10/20	Apport de glucides complexes, fibres et minéraux permettent la couverture des besoins énergétiques. Prévention de l'obésité car engendre une diminution de la portion de lipides
8/20 mini	8/20	Favoriser la consommation de produits riches en calcium
4/20 mini	4/20	Permet l'ossification des enfants
6/20 mini	8/20	Permet l'ossification des enfants
3/20 maxi	1/20	A limiter car favorise le surpoids et l'obésité chez les enfants
4/20 maxi	0/20	A limiter car favorise le surpoids et l'obésité chez les enfants
8/20 mini	10/20	Riches en vitamine C

1 potage/semaine à la place de la crudité