



Bon appétit !

Au menu cette semaine

Cité Scolaire
François 1^{er}
VITRY LE FRANCOIS

Du lundi 17 au vendredi 21 janvier 2022

PLAN ALIMENTAIRE GEMRCN – aliments soulignés = menus conseillés

5 familles, 5 couleurs :

Viandes, poissons, œufs
Produits laitiers
Féculents





fruits et légumes

Matières grasses



=Produit fait maison + 1 menu végétarien alternatif au moins 1 fois par semaine pain bio

Jour	Déjeuner	Dîner
LUNDI 17 Janvier	<p><u>Salade Coleslaw*</u> - <u>Avocat garni*</u> <u>Laitue*</u> - <u>Maïs au soja*</u> <u>Gratin de thon*</u> - <u>Joue de porc confite (V.F.)*</u> <u>Grains de blé</u> - <u>Cœur de céleri braisé*</u> <u>Fromage bio</u> ou yaourt nature bio - <u>Desserts lactés</u>- Compote bio <u>Crème caramel</u> - <u>Fruit</u></p>	<p><u>Quiche Lorraine*</u> - <u>Feuille de chêne*</u> <u>Côte de veau à la crème (V.F.)*</u> <u>Légumes à la provençale*</u> <u>Fromage bio</u> ou yaourt nature bio - <u>Desserts lactés</u>- Compote bio <u>Salade de fruits frais</u> - <u>Palmiers*</u></p>
MARDI 18 Janvier Menu allemand	<p>MENU ALLEMAND <u>Salade Berlinoise*</u> - <u>Charcuterie allemande</u> <u>Salade de poireaux et ananas*</u> - <u>Bretzel*</u> <u>Potée de choux*</u> - <u>Spätzle</u> <u>Escalope viennoise*</u>-<u>Boulette végétal</u> - <u>Bratwurst grillées</u> <u>Fromage bio</u> ou yaourt nature bio - <u>Desserts lactés</u>- Compote bio <u>Gâteau Forêt noire</u> - <u>Fruit</u></p>	<p><u>Artichaut vinaigrette*</u> - <u>Batavia*</u> <u>Endives au comté*</u> <u>Brochette de poisson citron*</u> <u>Pâtes</u> <u>Fromage bio</u> ou yaourt nature bio - <u>Desserts lactés</u> <u>Compote de pomme BIO</u> <u>Fruit</u></p>
MERCREDI 19 Janvier	<p><u>Salade Waldorf*</u> - <u>Salade frisée*</u> <u>Œuf dur vinaigrette</u> <u>Emincé de bœuf Strogonoff (V.B.F.)*</u> <u>Tripes à la mode de Caen (V.F.)</u> <u>Haricots beurre*</u> - <u>Rutabaga*</u> <u>Fromage bio</u> ou yaourt nature bio <u>Desserts lactés</u>- Compote bio <u>Fruits au sirop</u>- <u>Fruit</u></p>	<p><u>Salade de tomates ciboulette*</u> <u>Couscous royal (V.F.)*</u> <u>Fromage bio</u> ou yaourt nature bio - <u>Desserts lactés</u>- Compote bio <u>Délice oriental*</u> - <u>Fruit</u></p>
JEUDI 20 Janvier	<p><u>Pizza 4 fromages*</u> - <u>tourte au saumon*</u> <u>Scarole*</u> - <u>Salade d'automne*</u> <u>Rôti de porc Orloff (V.P.L.)*</u> <u>Truite aux amandes*</u> <u>Choux fleurs*</u> - <u>Mousse de carottes*</u> <u>Fromage bio</u> ou yaourt nature bio <u>Desserts lactés</u>- Compote bio <u>Pêche Melba</u> - <u>Fruit</u></p>	<p>SOIREE MEXICAINE <u>Salade mexicaine*</u> <u>Fajitas*</u> <u>Cocotte de légumes à la mexicaine*</u> <u>Fromage bio</u> ou yaourt nature bio - <u>Desserts lactés</u>- Compote bio <u>Flan almendras*</u> - <u>Fruit</u></p>
VENDREDI 21 Janvier	<p><u>Macédoine de légumes au raifort*</u> <u>Betteraves rouges râpées*</u> <u>Tatziki*</u> - <u>Laitue*</u> <u>Paëlla (V.F.)*</u> <u>Boudin blanc</u> - <u>Gratin de légumes*</u> <u>Fromage bio</u> ou yaourt nature bio <u>Desserts lactés</u>- Compote bio <u>Carpaccio d'ananas*</u> - <u>Fruit</u></p>	<p> <u>Escalope viennoise</u></p> <p> <u>Rutabaga</u></p>

V.B.F. = Viande Bovine Française

Le Médecin de l'Education
Nationale,

Eveline ADRIAN

La Gestionnaire,

Marie Th. LECOMTE

Le Président,

Gérard RECOQUE

Le Principal,
Collège GISELE PROBST

Charles BOUTRIQUE

Les délégués de
classe

