



Bon appétit !

Au menu cette semaine

Cité Scolaire
François 1^{er}
VITRY LE FRANCOIS

Du lundi 31 janvier au vendredi 04 février 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 31 Janvier	<u>Bouchée à la Reine*</u> - <u>Salade mexicaine*</u> <u>Tarte au maroilles*</u> - <u>Batavia*</u> <u>Sauté de dinde (V.F.) Marengo*</u> <u>Cervelle meunière*</u> <u>Printanière de légumes*</u> <u>Tomates provençales*</u> <u>Fromage bio ou yaourt nature bio -</u> <u>Desserts lactés-Compote bio</u> <u>Fruit au sirop - Fruit</u>	<u>Salade Ninon*</u> - <u>Feuille de chêne*</u> <u>Emincé de bœuf aux oignon (V.B.F.)</u> * <u>Spaghetti</u> <u>Fromage bio ou yaourt nature bio -</u> <u>Desserts lactés- Compote bio</u> <u>Coupe de fruits rouges - Fruit</u>
MARDI 01 Février	<u>Carottes râpées*</u> - <u>Salade amusante*</u> <u>Salade de champignons frais*</u> - <u>Laitue*</u> <u>Paleron de bœuf braisé (V.B.F.) *</u> <u>Sauté de kangourou*</u> <u>Salsifis*</u> - <u>Gratin dauphinois*</u> <u>Fromage bio ou yaourt nature bio -</u> <u>Desserts lactés- Compote bio</u> <u>Entremets vanille, chocolat - Fruit</u>	<u>SOIREE AQUITAINE</u> <u>Salade du Périgord*</u> - <u>Scarole*</u> <u>Confit de canard (V.F.) *</u> <u>Pommes de terre à la salardaise*</u> <u>Fromage bio ou yaourt nature bio -</u> <u>Desserts lactés- Compote bio</u> <u>Amandine aux pommes*</u> <u>Corbeille de fruits</u>
MERCREDI 02 Février Chandeleur	<u>Betteraves rouges râpées*</u> - <u>Scarole*</u> <u>Cœurs de palmier*</u> - <u>Œufs mimosa*</u> <u>Brochette mexicaine (V.F.) *</u> <u>Flan de légumes*</u> <u>Tagliatelles au saumon*</u> <u>Fromage bio ou yaourt nature bio -</u> <u>Desserts lactés- Compote bio</u> <u>Crêpe* - Fruit</u>	<u>Salade de tomates*</u> <u>Feuille de chêne*</u> <u>Filet de limande meunière*</u> <u>Crépinette (V.P.F.) *</u> <u>Brocolis*</u> - <u>Grains de blé*</u> <u>Fromage bio ou yaourt nature bio -</u> <u>Desserts lactés- Compote bio</u> <u>Chausson aux pommes* - Fruit</u>
JEUDI 03 Février Nouvel An Chinois	<u>MENU CHINOIS</u> <u>Salade Chinoise*</u> - <u>Crevettes au soja*</u> <u>Salade de bœuf piquante (V.B.F.) *</u> <u>Nems - Sauté de porc laqué (V.P.F.) *</u> <u>Pousse de bambou - Riz cantonnais*</u> <u>Fromage bio ou yaourt nature bio</u> <u>Desserts</u> <u>lactés- Compote bio</u> <u>Fruit - Litchis</u>	<u>Quiche au comté*</u> - <u>Batavia*</u> <u>Soupe à l'oignon*</u> <u>Osso Bucco (V.F.) *</u> <u>Petits pois*</u> <u>Fromage bio ou yaourt nature bio -</u> <u>Desserts lactés- Compote bio</u> <u>Liégeois aux fruits - Fruit</u>
VENDREDI 04 Février	<u>Salade niçoise*</u> - <u>Pâté croûte Richelieu</u> <u>Andouille de Vire - Feuille de chêne*</u> <u>Filet de colin meunière*</u> - <u>Steak de soja</u> <u>Joue de bœuf (V.B.F.) *</u> <u>Haricots verts bio*</u> - <u>Poireaux à la</u> <u>dijonnaise*</u> <u>Fromage bio ou yaourt nature bio -</u> <u>Desserts lactés- Compote bio</u> <u>Banane au chocolat* - Fruits</u>	

V.B.F. = Viande Bovine Française

Le Médecin de l'Éducation
Nationale,

Evelyne ADRIAN

La Gestionnaire

Marie Th. LECOMTE

Le Procureur

Gérard RECOQUE

Le Principal

Collège Gaston PROBST

Charles STOPLIQUE

Les délégués de
classe