

## Le mot du nutritionniste

Chers parents, chers enfants,

Restaurant scolaire de Plan d'Orgon

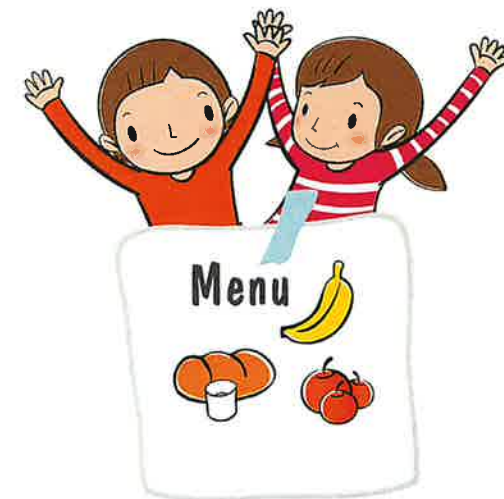
# MENU MARS 2023

Au mois prochain.

Menus établis en collaboration avec Serge FARRUGIA, Diététicien Nutritionniste

\* allergènes : sirop de glucose, maltodextrine, sulfites, moutarde, poisson, arachide, œuf, fructose, crustacé et produits dérivés

\*\* allergènes présents à tous les repas pain (gluten) produits laitiers (lait)



LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
		<b>02</b> Salade de mâche sauce vinaigrette Aioli provençal (Colin, carottes, pommes de terre) Chavroux/Poire passe-crassane <i>*Sulfites, lait de chèvre, moutarde, poisson, œuf, fruits à coque</i>	<b>03</b> Salade de chou rouge, lardons Et oignons Poulet rôti Frites Gouda/Salade de fruits exotiques <i>*Sulfites fruits à coques soja moutarde</i>
<b>06</b> <u>REPAS VEGETARIEN</u> Endives, pommes, sauce citronnette Herbes aromatiques, noix Œufs brouillés Gratin brocolis à la crème Emmental râpé/ Gâteau marbré <i>*Moutarde, sulfites, œuf, soja, fruits à coques, noix</i>	<b>07</b> Flamekuche Choucroute junior (Saucisse de Strasbourg, palette, chou, Pommes de terre) Fromage blanc/Coulis de fruits rouges <i>*Sulfites, œuf, a-galactose, soja, fruits à coques</i>	<b>09</b> Pâté de campagne, cornichons Bœuf stroganoff (paprika, crème, champignons de Paris, tagliatelles) Tomme blanche Pomme Red Gala <i>*Sulfites, œuf, soja, fruits à coques, a-galactose</i>	<b>10</b> Salade exotique (avocats, surimi, Sauce mayonnaise) Accras de morue Riz créole Ananas frais <i>*Sulfites, œuf, mollusque, moutarde, fruits à coques, crustacés, poisson</i>
<b>13</b> Salade Alsacienne (Pommes de terre, cervelas, oignons, persil, sauce vinaigrette) Rosbif/ Haricots verts Yaourt nature/Clémentines <i>*Sulfites, œuf, moutarde, a-galactose, fruits à coques</i>	<b>14</b> Salade César (poulet, batavia, Croûtons, sauce mayonnaise) Filet de hoki au paprika Epinards en gratin Petit suisse au fruits/ Biscuit <i>*Sulfites, moutarde, fruits à coques, poisson, œuf, soja</i>	<b>16</b> <u>REPAS VEGETARIEN</u> Quiche au fromage de chèvre Lasagne aux légumes Comté Salade de fruits frais <i>*Sulfites, œuf</i>	<b>17</b> Rillettes de saumon Blanquette de poulet aux champignons Semoule Saint-Nectaire/ Poire conférence <i>*Poisson, mollusque, crustacés, œuf, moutarde</i>
<b>20</b> Saucisson cornichons Sauté de boeuf Gratin de chou-fleur Saint-Paulin Pomme Golden <i>*Sulfites, soja, a-galactose, œuf</i>	<b>21</b> Salade de betteraves aux pommes Rôti de porc dans le filet Purée de pommes de terre Petit suisse nature Orange <i>*sulfites, fruits à coques, moutarde, a-galactose</i>	<b>23</b> Salade mesclun Blanquette de la mer (Colin, carottes, riz) Samos Beignet au sucre <i>*Sulfites, œuf, poisson, fruits à coques, noix ,soja, mollusques, crustacés, moutarde</i>	<b>24</b> <u>REPAS VEGETARIEN</u> Cake aux légumes Omelette Jardinière de légumes Roitelet/ Poire comice <i>*Sulfites, œuf, moutarde, fruits à coques, soja</i>

CES MENUS SONT SUSCEPTIBLES DE MODIFICATION EN FONCTION DES COURS ET DES ARRIVAGES

**allergènes présents à tous les repas pain (gluten) produits laitiers (lait)**



<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b> VENDREDI</b>
<b>27</b> Pâté de foie, cornichons Sauté de veau Chou romanesco et lardons Emmental portion/ Mandarine *Sulfites, œuf, soja, a-galactose, fruits à coques	<b>28</b> Salade Betty (betteraves, maïs, mâche) Saucisse de Toulouse Lentilles vertes du Puy, lardons Crème dessert au chocolat *Sulfites, œuf, soja, moutarde, a-galactose fruits à coques,	<b>30</b> <u>REPAS VEGETARIEN</u> Salade Végé (pois chiches, riz, lentilles) Crousti fromage Topinambours Camembert/ Kiwi *Sulfites, œuf, fruits à coques, soja moutarde, lentilles	<b>31</b> Salade Coloslaw (chou blanc carottes râpées, sauce mayonnaise) Fish and chips mushis peas Yaourt à boire *Sulfites, œuf, moutarde, fruits à coques, soja, poisson

**CES MENUS SONT SUSCEPTIBLES DE MODIFICATION EN FONCTION DES COURS ET DES ARRIVAGES**

**allergènes présents à tous les repas pain (gluten) produits laitiers (lait)**

