

PLAN ALIMENTAIRE Du Collège Font-Belle de SEGONZAC

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI
			 VEGETARIEN		
1/09 au 5/09	Melon/Pastèque Paupiette de veau Pâtes Fromage Fruits	Tomate/Concombre Chipolatas Gratin de courgettes Fromage Riz/semoule au lait BIO	Lentilles feta Œufs façon florentine Fromage Fruits	Cocktail de crudités à la crevette Salade cocotte Rôti de bœuf Frites Yaourt Compote	Cocarde tricolore Salade canaille Poisson Duo de courgettes Fromage Glace
08/09 au 12/09	Salade camarguaise Salade dauphinoise Sauté de poulet Haricots verts Yaourt Fruits	 VEGETARIEN Houmous pois chiche toast grillé Duo de betteraves poids chiche Nuggets de blé Méli-mélo de légumes Fromage blanc Fruits	Tomate feta-Concombre Côtes de porc Pâtes Fromage Fruits au Sirop	Céleri/Carottes Brandade de poisson Fromage Liégeois	Quiche (maison) Bœuf à la tomate LOCAL Poêlée de légumes Yaourt Fruits
15/09 au 19/09	 VEGETARIEN Tartine haricot rouge reblochon Spaghetti BIO Bolognaise Veggie Fromage blanc BIO Banane/poire chocolat	ANIMATION variété de tomates Poisson FRAIS Riz Fromage Fruits	Melon/Panier de tomates escalope de dinde marinée haricots verts Fromage Clafoutis (maison)	Saucisson/pâté Bourguignon (LOCAL) pâtes yaourt (BIO) Fruits	Avocat/Pomelos Osso bucco Méli-Mélo de légumes Fromage Éclairs Vanille/Chocolat
22/09 au 26/09	Salade garnie Poulet Basquaise Riz Fromage Cocktail de fruits	ANIMATION PAIN Tarte aux poireaux Rôti de porc Petits pois Fromage blanc Fruits	Betterave/Asperges Poisson Céréales gourmandes Fromage Danette	 VEGETARIEN Salade algérienne Panés de blé fromage/épinards Duo de carottes Fromage Fruits	Champignons à la crème/ carottes râpées Steak Pâtes Yaourt FERMIER Fruits

NB: Afin de répondre aux recommandations du GEMRCN, il est souhaitable de proposer un fruit ou un légume cru par menu.

La Principale

Mme Dupré

Le Principal
E. COMBELLES

16130 SEGONZAC

La Secrétaire Générale d'EPL

Mme Chandivert

Achard



Mission Nutrition Alimentation - Poitou-Charentes
Laeticia HOULIER (diététicienne)