

Juin – Juillet 2018

lundi 4 juin	mardi 5 juin	Mercredi 6 juin	jeudi 7 juin	vendredi 8 juin
Salade de tomates Boulettes de bœuf Semoule Yaourt bio ---goûter périscolaire--- Fruit ,gâteau	Betteraves aux pommes Estouffade de porc Carottes bio Beignets ---goûter périscolaire--- Fromage blanc, muffin	Crêpe au fromage Sauté de dinde Haricots beurre Mousse chocolat <u>goûter accueil loisirs</u> beignets/pop corn fruits	Salade tomme bio Filet de poisson Riz bio pilaf Compote maison ---goûter périscolaire--- fruit, lait et céréales	Saucisson sec et cornichons filet dedinde poêlée de courgettes Saint matorin Fruit ---goûter périscolaire--- yaourt, gâteau maison
Lundi 11 juin	mardi 12 juin	Mercredi 13 juin	jeudi 14 juin	vendredi 15 juin
melon filet de dinde rôti ratatouille et riz fruit bio ---goûter périscolaire--- Pain ,fromage, yaourt	Carottes bio râpées émincé de bœuf aligot yaourt frais fermier ---goûter périscolaire--- Gâteau pommes	Concombre pates carbonara yaourt sucré <u>goûter accueil loisirs</u> compote, briochette chocolat eau	tomates féta Paupiette de veau Petits pois Fraises à la crème bio ---goûter périscolaire--- Crème vanille, gâteau	Choux rouge emmental Poisson pané citron Haricots verts bio tiramisu à la cerise ---goûter périscolaire--- Brioche, compote
Lundi 18 juin	mardi 19 juin	Mercredi 20 juin	jeudi 21 juin	vendredi 22 juin
Salade verte au fromage Escalope de veau haché Epinards crème kiwi fraich'attitude ---goûter périscolaire--- Brioche, yaourt	Radis beurre bio Jambon fumé Haricots blancs tomates Pannacotta à la fraise fraich'attitude ---goûter périscolaire--- Céréales lait fruit	Salade composée Hamburger frites glaces <u>goûter accueil loisirs</u> smoothie/cookies	piémontaise Poisson sauce hollandaise Haricots beurre Crème dessert vanille fraich'attitude ---goûter périscolaire--- Compote, biscuits,	Choux fleur et fromage bio (saint matorin) Blanc de poulet riz Fromage blanc bio fraich'attitude <u>goûter périscolaire---</u> biscuits, lait chocolaté
lundi 25 juin	Mardi 26 juin	Mercredi 27 juin	jeudi 28 juin	Vendredi 29 juin
Taboulé Escalope de volaille Carottes vapeur Saint matorin petits suisse aux fruits ---goûter périscolaire--- Yaourt, biscuits	Choux fleur vinaigrette Gratin de pomme de terre bio au poisson Fruit bio ---goûter périscolaire--- Pain, pâte à tartiner, jus d'orange	concombres Calmar à la romaine Haricots verts Glace <u>goûter accueil loisirs</u> fruit, petits suisses	Melon Emincé de porc Pommes sautées salade de fruits ---goûter périscolaire--- fromage blanc, fruit	tomates au fromage bio Sauté de poulet Petits pois fruit ---goûter périscolaire--- Brioche compote
Lundi 2 juillet	Mardi 03 juillet	Mercredi 04 juillet	Jeudi 05 juillet	Vendredi 06 juillet
Salade tomme bio Emincé de dinde Lentilles glace <u>goûter périscolaire---</u> fromage blanc, biscuits	Betteraves bio pomme Poisson pané jardinière Yaourt bio <u>goûter périscolaire---</u> fruit, petits suisses	Carotte râpée Boulette bœuf provençal Pâtes gruyère Mousse chocolat <u>goûter périscolaire---</u> BN/granola/cookies/fondue chocolat fruits saison	Concombre bio Poulet basquaise Semoule camembert fruit <u>goûter périscolaire---</u> biscuits, fruit	Menu « les vacances »

Les aliments surlignés sont des produits certifiés « bio »

Sel- Limiter la consommation- Préférer le sel iodé. - Ne pas resaler avant de goûter. - Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson.
- Limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés.

Repères de consommation : « (extrait du Plan national nutrition santé).

Infos producteurs bio et local :

Les produits laitiers bio proviennent de la ferme de la tomière à Fay de Bretagne
Les légumes bio proviennent de Local Planet (regroupement de producteurs) à Savenay
Les pommes bio proviennent des jardins de la Brière à Missillac

Les œufs bio (gâteaux maisons du gouter et du menu) proviennent de la ferme du Champoulin à BESNE
Les fruits et légumes proviennent d'UTILE MALVILLE
Les produits laitiers proviennent de Pontchâteau
Les viandes fraîches proviennent de : « de la terre à l'assiette »