

Menu mars 2010

MONS ECOLE

lundi 1 mars 2010	mardi 2 mars 2010	mercredi 3 mars 2010	jeudi 4 mars 2010	vendredi 5 mars 2010
Potage andalou Blanquette de porc / veau (poireaux,céleri,oignons perle,...) Pommes nature Biscuit (B)	Potage au cerfeuil Filet de pangasius Aux chicons Riz aux légumes Fruit frais (B)		Potage au céleri-rave (L) Steak haché d'agneau Jus de viande à la sauge (B) Lentilles à la tomate (F) Pommes vapeur Fruit frais (B)	Potage tomate au basilic (B) Rôti de porc / dinde Potée liégeoise Yaourt sucré
lundi 8 mars 2010	mardi 9 mars 2010	mercredi 10 mars 2010	jeudi 11 mars 2010	vendredi 12 mars 2010
Potage au chou-fleur Boulettes de bœuf à la tomate et au céleri vert Frites/Pâtes Fruit frais (B)	Potage vert pré Omelette (V) <small>Salade de haricots blancs (F), chou rouge (L) et pommes</small> Vinaigrette à la moutarde et au miel Pommes nature Riz au lait		Potage Parmentier Poisson "meunière" Coulis de céleri rave (L) et persil Blé (F) à la brunoise de Légumes méditerranéens Fruit frais (B)	Potage au cresson Steak haché de bœuf Haricots à l'espagnole Pommes purée Fromage blanc sucré
lundi 15 mars 2010	mardi 16 mars 2010	mercredi 17 mars 2010	jeudi 18 mars 2010	vendredi 19 mars 2010
Potage aux tomates Filet de poulet " Hawaï" (curry et ananas) Riz Nasi goreng Fruit frais (B)	Potage parisien (poireaux) Escalope de porc / dinde Sauce dijonnaise Carottes au persil (B) Pommes pins / pommes nature Fruit frais (B)		Potage au céleri vert Pâtes Bolognaise (carottes,tomates,oignons,...) Emmenthal râpé Fruit frais	Potage aux brocolis Portion de colin au fenouil (L), légumes et Tomates concassées Purée Compote de fruits
lundi 22 mars 2010	mardi 23 mars 2010	mercredi 24 mars 2010	jeudi 25 mars 2010	vendredi 26 mars 2010
Potage parmentier Saucisse de porc / steak haché au fromage Chou-fleur à la crème Pommes nature Biscuit (B)	Potage aux carottes et au cumin (B) Paëlla catalane (riz,poulet,crevettes,légumes,...)		Potage portugais Spirelli Crème aux poireaux, dés de dinde et emmenthal Fruit frais (B)	Potage au poulet Filet de poisson "meunière" Sauce froide aux oignons (B) et persil (B) Potée aux brocolis et coriandre (B) Fruit frais
lundi 29 mars 2010	mardi 30 mars 2010	mercredi 31 mars 2010		
Potage cajun au maïs (F) Vol-au-vent aux champignons Frites / Riz confetti Fruit frais (B)	Potage potiron (L) et tomates Rôti de porc / dinde Jardinière de légumes Pommes nature Fromage blanc sucré			

Nos cuisiniers utilisent toujours, et avec parcimonie, du sel iodé

L= Légumes découverte

O= Oléagineux ou fruits secs

F= Féculents découverte

V= Plat végétarien

B= Issu de l'agriculture biologique