

Menus de la Semaine du 4 au 8 septembre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<i>Le jour de la rentrée, cocktail citronnade</i>				
<p>Melon </p> <p>Cuisse de poulet rôtie aux herbes de Provence</p> <p>Penne et brocolis</p> <p>Fraidou</p> <p>Milk shake à la vanille </p>	<p> Salade de concombres</p> <p>Marmite de poisson à l'orientale</p> <p>Purée d'épinards et blé</p> <p>Yaourt nature sucré</p> <p>Cake pêche menthe </p>		<p>Salade de verte aux croûtons</p> <p>Cheeseburger</p> <p>Frites et petits pois</p> <p>Camembert</p> <p>Petit pot de glace </p>	<p> Radis roses</p> <p>Parmentier de thon à la provençale</p> <p>Yaourt nature sucré </p> <p>Fruit de saison </p>

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

Menus de la Semaine du 11 au 15 septembre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Céleri rémoulade	Melon vert 		Radis roses 	Tarte tomate moutarde
Saucisse de Strasbourg	Gigot à l'ail		<i>Wings de poulet sauce barbecue*</i>	Filet de hoki sauce citron
Lentilles épinard béchamel	Cordiale de légumes Pomme de terre purée		Carottes au thym et riz	macaroni Crumble de courgettes
Gouda	Petit cotentin		Saint Bricet	Yaourt nature sucré
Mousse au praliné	<i>Tarte chocolat caramel*</i> 		Smoothie fraise pastèque 	Fruit de saison 

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

* *Nouvelle recette*

Menus de la Semaine du 18 au 22 septembre 2017

Semaines du
**MANGEONS
LOCAL**
PARIS ÎLE-DE-FRANCE

SOYEZ LES AMBASSADEURS
DU MANGEONS LOCAL !

DU 16 SEPT. AU 8 OCT. 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Œuf dur sauce cocktail</p> <p>Tajine de dinde</p> <p>Semoule</p> <p>Poêlée d'été</p> <p>Yaourt nature sucré</p> <p>Corbeille de fruit </p>	<p>Pastèque </p> <p>Rôti de bœuf sauce Bordelaise</p> <p>Cavatappis et cèleri béchamel</p> <p>Camembert</p> <p>Fromage blanc gelée de groseilles</p>		<p>Concombre </p> <p>Boulette de bœuf provençale</p> <p>Pomme de terre rissolées</p> <p>aubergine</p> <p>Yaourt nature sucré</p> <p>Salade de fruits frais </p>	<p>Salade de riz Niçoise</p> <p>Filet de colin sauce basquaise</p> <p>Haricots verts persillés</p> <p>Haricot lingot</p> <p>Bleu</p> <p>Corbeille de fruit </p>

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

Menus de la Semaine du 25 au 29 septembre 2017

Semaines du
MANGEONS LOCAL
PARIS ÎLE-DE-FRANCE

SOYEZ LES AMBASSADEURS
DU MANGEONS LOCAL !

DU 16 SEPT. AU 8 OCT. 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Friand au fromage</p> <p>Cuisse de poulet aux herbes</p> <p>Ratatouille</p> <p>Pomme de terre frite</p> <p>Yaourt nature sucré </p> <p>Petit pot de glace</p>	<p>Salade de concombres à la menthe </p> <p>Gratin camarguais</p> <p>Brocolis</p> <p>Coulommiers </p> <p>Entremets caramel</p>		<p>Salade verte aux croûtons </p> <p>Sauté de dinde au paprika</p> <p>Carottes</p> <p>Pomme de terre purée</p> <p>Yaourt nature sucré </p> <p>Cake choco coco*</p>	<p>Salade de tomates </p> <p>Filet de poisson sauce crevette</p> <p>Spaghettini</p> <p>Courgette</p> <p>Emmental</p> <p>Compote pomme fraise mousse chocolat</p>

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

* **Nouvelle recette**

Menus de la Semaine du 2 au 6 Octobre 2017

Semaines du
**MANGEONS
LOCAL**
PARIS ÎLE-DE-FRANCE

SOYEZ LES AMBASSADEURS
DU MANGEONS LOCAL !

DU 16 SEPT. AU 8 OCT. 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Bâtonnets de carotte	Rillettes de sardine au céleri		Salade de tomates 	Radis rose 
Colombo de porc	Lasagnes chèvre saumon et épinards		Boulettes de mouton sauce catalane	Filet de hoki sauce armoricaine
Riz et bouquetière légumes	Yaourt nature sucré		Macaroni Poireaux	Ratatouille et mélange de 5 céréales
Saint Paulin	Fruit 		Coulommiers	Tomme noire
Compote pomme abricot			<i>Fromage blanc brisures d'Oréo*</i>	Gaufre au sucre

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

* *Nouvelle recette*

Menus de la Semaine du 9 au 13 Octobre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine du goût les produits d'Europe				
La Belgique  Salade d'endives aux croûtons Aiguillettes de poulet chutney d'endives Frites et endives braisées Edam Gaufre liégeoise	L'Italie  Salade de tomate mozzarella Sauté porc Gnocchetti et épinard Camembert Corbeille de fruit		L'Autriche  Salade de chou blanc Goulasch de bœuf Mélange de légumes racine et speatzel Petit moulé Gâteau façon sachertorte	Le Portugal  Radis roses Poisson sauce Portugaise Riz et haricots vert Yaourt nature sucré Fruit

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

Menus de la Semaine du 16 au 20 Octobre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Radis noir 	Macédoine		Céleri rémoulade	Salade de saison 
Banquette de dinde	Rôti de bœuf au jus		Wings de poulet	Couscous au poisson
Courgettes et purée de pommes de terres	Chifferi et duo de carottes		Riz créole et ratatouille	
Cantal	Yaourt nature sucré		Brie	Yaourt nature sucré
Ananas au sirop	Corbeille de fruit 		Crème de yaourt vanille et pomme 	Compote allégé pomme fraise

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

**FREQUENCES RECOMMANDEES DE SERVICE DES PLATS POUR LES REPAS DES ENFANTS DE PLUS DE 3 ANS
DES ADOLESCENTS, DES ADULTES ET DES PERSONNES AGEES EN CAS DE PORTAGE A DOMICILE (1) (2) (3)**

Période du lundi semaine 1 au vendredi semaine 4 (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée	Fréquence observée menu conseillé
Entrées contenant plus de 15% de lipides	2					4/20 maxi	2
Crudités légumes ou fruits	14					10/20 mini	14
Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides		0	1			4/20 maxi	1
Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1 (le critère P/L ne s'applique pas aux plats aux œufs)		1				2/20 maxi	1
Poissons ou préparation à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant P/L > ou = 2		5				4/20 mini	5
Viandes non hachées de bœuf, de veau, d'agneau, et abats de boucherie		4				4/20 mini	4
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et/ ou de fromage, contenant moins de 70% de viande, de poisson ou d'œuf		1				3/20 maxi	1
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes			10			10 sur 20	10
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange			10			10 sur 20	10
Fromages contenant au moins 150mg de calcium par portion				8		8/20 mini	8
Fromages contenant au moins 100mg et moins de 150mg de calcium par portion				4		4/20 mini	4
Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100mg de calcium et moins de 5g de lipides par portion				8		6/20 mini	8
Desserts contenant plus de 15% de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion					3	3/20 maxi	2
Desserts contenant moins de 15 % de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion					2	4/20 maxi	3
Desserts de fruits crus					9	8/20 mini	9

**FREQUENCES RECOMMANDEES DE SERVICE DES PLATS POUR LES REPAS DES ENFANTS DE PLUS DE 3 ANS
DES ADOLESCENTS, DES ADULTES ET DES PERSONNES AGEES EN CAS DE PORTAGE A DOMICILE (1) (2) (3)**

Période du lundi semaine 1 au vendredi semaine 4 (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée	Fréquence observée menu conseillé
Entrées contenant plus de 15% de lipides	1					3/15 maxi	1
Crudités légumes ou fruits	10					8/15 mini	10
Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides		0	1			3/15 maxi	1
Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1 (le critère P/L ne s'applique pas aux plats aux œufs)		1				2/15 maxi	1
Poissons ou préparation à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant P/L > ou = 2		4				3/15 mini	4
Viandes non hachées de bœuf, de veau, d'agneau, et abats de boucherie		3				3/15 mini	3
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et/ ou de fromage, contenant moins de 70% de viande, de poisson ou d'œuf		2				2/15 maxi	2
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes			7			7 sur 15	7
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange			8			8 sur 15	8
Fromages contenant au moins 150mg de calcium par portion				7		6/15 mini	7
Fromages contenant au moins 100mg et moins de 150mg de calcium par portion				3		3/15 mini	3
Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100mg de calcium et moins de 5g de lipides par portion				5		5/20 mini	5
Desserts contenant plus de 15% de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion					2	2/15 maxi	2
Desserts contenant moins de 15% de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion					3	3/15 maxi	3
Desserts de fruits crus					6	6/15 mini	6