

Menus du 2 septembre au 22 octobre 2010



Compote de pomelos et son fromage blanc .

Recette élaborée par Monique Molinos, Cuisinière API à la CRAM de Bordeaux.

Pour 4 Personnes :

2 pomelos / 80g de sucre/ Vanille liquide / 400g de fromage blanc nature

Peler et couper les pomelos. Les mettre à cuire très lentement avec la vanille, le sucre et un peu d'eau. Dresser dans des ramequins : la compotée au fond et le fromage blanc au dessus.

Jeudi 2 sept.	Vendredi 3 sept.
SALADE DE MAÏS ET FENOUIL	MELON
ECHINE DE PORC AU ROMARIN	PAELLA DE LA MER (riz bio)
PETITS POIS	CAMEMBERT
YAOURT AROMATISE	CREME DESSERT CHOCOLAT
PATISSERIE	

IDEES REPAS D'UN SOIR

Lasagnes aux courgettes — Salade

Compote de pomelos et son fromage

Lundi 6 sept.	Mardi 7 sept.	Jeudi 9 sept.	Vendredi 10 sept.
TABOULE EMINCE DE PORC CHARCUTIERE « PAYS CATHARE ». (cornichons, moutarde) CELERI BLEU FRUIT DE SAISON	PATE DE CAMPAGNE ROTI DE BŒUF SAUCE A LA SAUGE PUREE DE POMMES DE TERRE GOUDA PRUNEAUX AU SIROP	BETTERAVES VINAIGRETTE HAUT DE CUISSE DE POULET FRITES + Ketchup PETIT SUISSE AROMATISES FRUIT DE SAISON	MELON FILET DE HOKI A LA CATALANE JULIENNE DE LEGUMES CAMEMBERT GATEAU DE SEMOULE
Lundi 13 sept.	Mardi 14 sept.	Jeudi 16 sept.	Vendredi 17 sept.
JULIENNE DE BETTERAVES CRUES COUSTELLOUS SAUCE BARBECUE POTATOES TARTARE COMPOTE DE FRUITS	SALADE COMPOSEE (pâtes crudités) BLANQUETTE DE VEAU « DU SEGALA » CAROTTES GRUYERE FRUIT DE SAISON	SALADE DE TOMATES STEAK HACHE CREME A L'AIL PUREE DE BROCOLIS COULOMIERS FLAN VANILLE	MACEDOINE MAYONNAISE SAUMONETTE SAUCE AUREOLE (béchamel tomate) RIZ FROMAGE BLANC FRUIT DE SAISON
Lundi 20 sept.	Mardi 21 sept.	Jeudi 23 sept.	Vendredi 24 sept.
SALADE DE RIZ ET CRUDITES DOS DE COLIN SAUCE DIEPPOISE (fruits de mer) FONDUE DE POIREAUX YAOURT AUX FRUITS PATISSERIE	SALADE DE HARICOTS VERTS JAMBON A GRILLER LENTILLES EMMENTAL FRUIT DE SAISON	VELOUTE DE COURGES EMINCE DE VOLAILLE AUX CHATAIGNES PUREE DE POMMES DE TERRE AUX CHAMPIGNONS BRIE RAISIN	CHOU BLANC AUX RAISINS BŒUF BRAISE AU BASILIC RATATOUILLE TOME FLAN VANILLE

Lundi 27 sept.	Mardi 28 sept.	Jeudi 30 sept..	Vendredi 1er oct.
CAROTTES RAPEES AIGUILLETES DE DINDE AU PAPRIKA POTATOES EDAM COMPOTE POMMES/ BANANES	BETTERAVES CRUES SAUTE DE BŒUF "LE POMARDEL" A LA CANNELLE BLETTES ROUY RIZ AU LAIT	SALADE DE POMMES DE TERRE ESCALOPE DE SAUMON et sa rondelle de citron CAROTTES PERSILLEES PETIT LOUIS ILE FLOTTANTE	POIREAUX VINAIGRETTE SPAGHETTI CARBONARA (pâtes, lardons, crème fraîche) + gruyère PETIT SUISSE FRUIT DE SAISON
Lundi 4 oct.	Mardi 5 oct.	Jeudi 7 oct.	Vendredi 8 oct.
CHOU ROUGE AU GOUDA BOUDIN NOIR « DE PAYS » COMPOTE DE POMMES COULOMIERS MOUSSE AU CHOCOLAT	SALADE DE CŒURS DE PALMIER PAELLA DE LA MER (plat complet) EMMENTAL FRUIT DE SAISON	SALADE D'ENDIVES PALETTE DE PORC A LA DIABLE (moutarde) FRITES + KETCHUP ST NECTAIRE MIRABELLES AU SIROP	RILLETES FILET DE DINDE CORIANDRE HARICOTS VERTS FROMAGE BLANC FRUIT DE SAISON
Lundi 11 oct.	Mardi 12 oct.	Jeudi 14 oct.	Vendredi 15 oct.
CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE AU MIEL FONDANT DE BŒUF SAUCE MOUTARDE A L'ANCIENNE RIZ CAMEMBERT FLAN CAMEL	CONCOMBRE VINAIGRETTE ET MAÏS COUSTELLOUS CAMELISES AUBERGINES GRILLEES MIMOLETTE PAVE AU CACAO	BETTERAVES VINAIGRETTE HAUT DE CUISSE DE POULET PUREE DE POIS CASSES AUX LARDONS CARRE FRAIS FRUIT DE SAISON	SALADE DE BOULGOUR ET CRUDITES FILET DE COLIN A LA CREME D'AGRUMES BRUNOISE DE LEGUMES EMMENTAL COMPOTE DE POIRES
Lundi 18 oct.	Mardi 19 oct.	Jeudi 21 oct.	Vendredi 22 oct.
MINI PIZZA SAUTE DE BŒUF "LE POMARDEL" AUX OLIVES COTES DE BLETTES YAOURT AUX FRUITS FRUIT DE SAISON	JULIENNE DE BETTERAVES CRUES FILET DE HOKI A L'ANETH POMME DE TERRE FONDANTES ST PAULIN POMME AU FOUR	CELERI BULGARE ROTI DE DINDE SAUCE SUPREME (crème, champignons) FRITES + Ketchup PONT L'EVEQUE LIEGEOIS CHOCOLAT	TABOULE ŒUF DUR SAUCE CURRY CAROTTES PERSILLEES CANTAL FRUIT DE SAISON

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements