



## PAIN PERDU SALE AU JAMBON/FROMAGE

Pour réaliser cette recette, fais-toi aider d'une grande personne !

Pour 4 personnes: 1 baguette de la veille, 2 tranches de jambon blanc, 100g de fromage râpé, 2 œufs, 1/2 verre de lait, beurre ou margarine, sel, poivre.

Fais préchauffer le four, th 6 (180 C°). Bats les œufs dans une assiette creuse. Ajoute le lait, du sel et du poivre. Coupe le jambon en lamelles et le pain en tranches, tartine un côté avec un peu de beurre ou de margarine. Trempe l'autre côté dans le mélange. Mets le côté beurré sur une plaque allant au four. Ajoute le jambon puis le fromage. Fais mettre la plaque au four pendant 20 minutes et surveille la cuisson: quand c'est doré c'est prêt !

Lundi 31 Oct.	Mardi 01 Nov.	Jeudi 03 Nov.	Vendredi 04 Nov.
		SOUPE de LEGUMES POULET RÔTI FRITES + Ketchup EDAM FRUIT de SAISON <b>Bio</b>	CHAMPIGNONS FRAIS BULGARE PAUPIETTE de SAUMON EPINARDS BECHAMEL <b>Bio</b> VACHE QUI RIT GÂTEAU de SEMOULE

Lundi 07 Nov.	Mardi 08 Nov.	Jeudi 10 Nov.	Vendredi 11 Nov.
SALAMI ESCALOPE de DINDE aux CHAMPIGNONS PETIT POIS PETIT SUISSE NATURE FRUIT de SAISON <b>Bio</b>	1/2 AVOCAT FILET de POISSON SAUCE DUGLERE (tomate, persil, échalotte) CŒUR de BLE <b>Bio</b> MIMOLETTE CREME DESSERT CARAMEL	ENDIVES BLANQUETTE de VEAU RIZ <b>Bio</b> SAINT NECTAIRE FLAN VANILLE	

Lundi 14 Nov.	Mardi 15 Nov.	Jeudi 17 Nov.	Vendredi 18 Nov.
RADIS + BEURRE FILET de HOKI & sa RONDELLE de CITRON POMMES DAUPHINES FROMAGE EMBALLE FRUIT de SAISON <b>Bio</b>	CONCOMBRE VINAIGRETTE <b>Bio</b> ŒUFS DURS FLORENTINE (épinards) SAINT MORET PÂTISSERIE	TABOULE FILET de POISSON DIEP-POISE (moules, crevettes) PÂTES PONT L'VEQUE FRUIT de SAISON <b>Bio</b>	JULIENNE de BETTERAVES CRUES SAUTE de PORC au CURRY RIZ PILAF <b>Bio</b> GOUDA FRUITS au SIROP

## Le saviez-vous?

Le mot diététique vient du grec « diaita » qui se traduit par « art de vivre ». Si les grecs accordaient une place importante à leur alimentation, c'est seulement au Moyen-âge que les débuts de la nutrition sont nés.

En France, le premier service de diététique a été créé à l'Hôtel Dieu de Marseille en 1952.

Lundi 21 Nov.	Mardi 22 Nov.	Jeudi 24 Nov.	Vendredi 25 Nov.
CAROTTES RAPEES DAUBE de BŒUF aux OLIVES POTATOES + ketchup YAOURTS aux FRUITS COMPOTE de FRUITS <b>Bio</b>	SALADE de TOMATES HAUT de CUISSE de POULET & CHOU FLEUR au GRATIN BRIE FRUIT de SAISON <b>Bio</b>	SALADE d'HARICOTS BLANCS CÔTE de COCHON de "DAME CARCAS" COMPOTEE de COURGES CHEVRE des CORBIERES PAIN d'EPICES CREME	SALADE de PÂTES FILET de POISSON à la TOMATE BRUNOISE de LEGUMES FROMAGE BLANC aux FRUITS FRUIT de SAISON <b>Bio</b>

Lundi 28 Nov.	Mardi 29 Nov.	Jeudi 01 Déc.	Vendredi 02 Déc.
ŒUF DUR MAYONNAISE & SALADE VERTE/SURIMI CHOU VERT FARCI (bœuf égrené) à la TOMATE (plat complet) SAMOS/PONT L'VEQUE PÂTISSERIE	POMELOS /CAROTTES RAPEES SAUTE d'AGNEAU au CUMIN POMMES de TERRE FONDANTES <b>Bio</b> PORT SALUT/GOUDA YAOURT AROMATISE <b>Bio</b> , FROMAGE LANC NATURE	SALADE VERTE/ CONCOMBRE ESCALOPE de PORC GRILLEE ENDIVES BRAISEES EDAM <b>Bio</b> /ST NECTAIRE FRUIT de SAISON	RADIS + beurre/ENDIVES VINAIGRETTE SAUTE de LAPIN à la MOUTARDE PÂTES <b>Bio</b> + gruyère YAOURT AROMATISE / PETIT SUISSE NATURE COMPOTE de FRUITS/ COCKTAIL de FRUITS

Lundi 05 Déc.	Mardi 06 Déc.	Jeudi 08 Déc.	Vendredi 09 Déc.
SALADE de RIZ/SALADE de LENTILLES RÔTI de DINDE aux PRUNEAUX HARICOTS VERTS MIMOLETTE/ST PAULIN FRUIT de SAISON <b>Bio</b>	CONCOMBRE/SALADE VERTE CALAMARS à l'AMERICAINE FRITES <b>Bio</b> + ketchup VACHE QUI RIT/ COULOMIERS MOUSSE CITRON/LIEGEOIS VANILLE	CAROTTES RAPEES <b>Bio</b> /POMELOS CHOUCROUTE (plat complet) BRIE/KIRI GÂTEAU de SEMOULE/RIZ au LAIT	ENDIVES VINAIGRETTE / CELERI VINAIGRETTE POT au FEU & ses LEGUMES POMMES de TERRE <b>Bio</b> YAOURT SUCRE /FROMAGE BLANC aux FRUITS

Lundi 12 Déc.	Mardi 13 Déc.	Jeudi 15 Déc.	Vendredi 16 Déc.
MACEDOINE VINAIGRETTE/CHAMPIGNONS à la GRECQUE SAUTE de PORC à la MANGUE SEMOULE <b>Bio</b> ROUY/CAMEMBERT FRUIT de SAISON	BETTERAVES CRUES/SALADE VERTE RÔTI de BŒUF BLETTES PERSILLEES + & POMMES de TERRE GOUDA <b>Bio</b> /EMMENTAL COMPOTE de FRUITS/ FRUITS au SIROP		MOUSSE de FOIE/ MORTADELLE ESCALOPE de VOLAILLE à l'ESTRAGON GRATIN de POTIRON PETIT SUISSE aux FRUITS/ YAOURT NATURE FRUIT de SAISON <b>Bio</b>