

Table ... N°75

Menus du 6 novembre au 22 décembre 2017

Sans viande



Prendre un petit déjeuner, mais pourquoi ?

Tout simplement parce que le corps humain a besoin d'énergie (qui est fourni par les aliments) pour respirer, bouger, réfléchir...

D'ailleurs, si on reste sans manger durant plusieurs heures on se sent fatigué car notre corps n'a plus assez d'énergie pour fonctionner.

La période la plus longue où tu restes sans manger est la nuit, au réveil, tu es à jeun, il est donc très important de redonner des aliments et une boisson à ton corps pour que tu sois en forme toute la matinée.

1) Un produit laitier pour sa richesse en calcium qui contribue à la construction et à la solidité de tes os et de tes dents.

Exemples : lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse, flan ou fromage

2) un produit céréalier pour sa richesse en glucides complexes qui est le « carburant » dont ton corps a besoin pour être en forme.

Exemples : pains variés, biscottes, céréales peu sucrées

3) Un fruit (ou un jus de fruits 100% fruits sans sucre ajoutés) pour sa richesse en vitamine C (donne du tonus) et en fibres (régulent le transit intestinal et préviennent la constipation).

4) Une boisson pour apporter de l'eau à ton corps.

Exemples : eau ou infusion (y compris le lait et le jus de fruit)

Christine CLEMENT

Responsable suivi relations clients



Information pratique

Retrouvez nos menus depuis la page d'accueil de notre site internet :

www.vercors-restauration.com

Pour toute question relative aux menus, vous pouvez contacter le service Relations Clients par téléphone 04-76-85-91-15

Semaine du 6 au 10 novembre 2017

	Lundi	Mardi	Mercredi	Repas ALLEMAND	Vendredi
Entrée	Salade de lentilles	Duo de choux	Friand au fromage	salade verte	Salade d'endives
Plat	Pané fromager	Filet de poisson sauce basquaise	Omelette aux fines herbes	Filet de poisson nature / mayonnaise	Boulettes végétarienne
Garniture	Epinards hachés	Riz basmati	Carottes sautées	Frites	Semoule
Fromage	Carré Président	Tomme blanche	Camembert	Fromage blanc nature	Mimolette
Dessert	Fruit	Crème dessert caramel	Fruit	Pâtisserie	Coupelle de fruits du Verger

Semaine du 13 au 17 novembre 2017

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Quiche au fromage	Céleris rémoulade	Pamplemousse	Carottes râpées	Choux fleurs vinaigrette
Plat	Omelette nature	Filet de poisson aux olives	Nuggets de blé / ketchup	Filet de poisson à la crème	Cappelletti au fromage sauce tomate
Garniture	Gratin de potiron	Pommes de terre persillées	Poireaux à la béchamel	Lentilles	
Fromage	Yaourt nature sucré	St Marcellin à la coupe	Coulommiers	Cantadou ail et fines herbes	Emmental râpé
Dessert	Fruit	Liégeois à la vanille	Gâteau au citron MAISON	Purée de pêches	Fruit

Semaine du 20 au 24 novembre 2017

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade verte	Salade d'endives / pommes	Macédoine de légumes	Kiwi	Salade de pommes de terre composée
Plat	Nuggets de blé / ketchup	Boulettes végétarienne	Filet de poisson à la moutarde	Filet de poisson meunière / citron	Pané fromager
Garniture	Petit pois	Semoule	Blé pilaf	Flan de légumes MAISON	Gratin de brocolis
Fromage	St Morêt Calcium	Gouda	St Paulin	Fromage blanc nature sucré	Bleu doux
Dessert	Purée de pommes / bananes	Crème dessert chocolat	Fruit	Beignet à la framboise	Fruit

Semaine du 27 novembre au 1 décembre 2017						Semaine du 4 au 8 décembre 2017				
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade de haricots verts	Jus de pommes / framboise	Carottes râpées	Soufflé au fromage MAISON	Salade verte	Coleslaw	Friand au fromage	Pamplemousse	Salade d'endives	Rillettes au thon
Plat	Moules à la crème	Filet de poisson aux herbes de Provence	Tartiflette sans viande	Filet de poisson meunière / citron	Tarte aux poireaux	Boulettes végétarienne	Filet de poisson à la ciboulette	Quenelles sauce tomate	Nuggets de blé / ketchup	Filet de poisson Pané / citron
Garniture	Riz créole	Polente		Epinards hachés	Carottes persillées	Coquillettes	Petits pois	Haricots verts persillés	Purée de pommes de terre	Gratin de brocolis
Fromage	Fromage frais nature sucré	Brique du Vercors à la coupe	Fromage blanc nature sucré	Emmental	Camembert	Emmental râpé	Edam	Cantafrais nature	St Nectaire	Fromage blanc nature sucré
Dessert	Fruit	Yaourt à la barbe à papa	Purée de pommes	Fruit	Tarte au flan	Ile flottante	Fruit	Mousse au chocolat au lait	Coupelle de fruits du verger	Tarte Normande

Semaine du 11 au 15 décembre 2017						Semaine du 18 au 22 décembre 2017				
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Céleris rémoulade	Choux fleurs vinaigrette	Macédoine de légumes	Carottes râpées	Salade de pommes de terre composée	Tarte au fromage	Salade de blé	 Repas des petits lutins de Noël	Kiwi à la cuillère	Repas des petits lutins de Noël
Plat	Filet de poisson à l'échalote	Omelette nature	Boulettes végétarienne	Filet de poisson meunière / citron	Pané fromager	Filet de poisson à la ciboulette	Nuggets de blé / ketchup		Cappelletti au fromage	
Garniture	Pommes de terre persillées	Riz créole	Blé pilaf	Purée de potiron	Epinards hachés	Petits pois	Carottes sautées		Emmental râpé	
Fromage	Cantal	Tomme Blanche	Bleu doux	Fromage blanc nature sucré	Gouda	Camembert	Yaourt nature sucré		Purée de pommes	
Dessert	Purée de poires	Fruit	Fruit	Cake aux pépites de chocolat MAISON	Fruit	Fruit	Fruit			



Selon les spécificités des communes et les contraintes d'approvisionnement, les menus sont susceptibles d'être changés

Viande Bovine Française

Viande Race Bouchère

Viande de Porc Française

Agneau Français

Origine Rhône Alpes

