

U.P.C Jean Mermoz  
Montpellier

Lycée :

Menus - Semaine : 2

POMPIDOU

menu conseillé

lundi 8 janvier 2018		mardi 9 janvier 2018		mercredi 10 janvier 2018		jeudi 11 janvier 2018		vendredi 12 janvier 2018	
Dépannage betterave en lanière		Salade verte oeuf poché et croutons		Salade verte mélangée		Salade verte au poulet		Laitue de Région	
Dépannage celeris rave râpé		Pamplemousse au sucre		Salade de concombre et tomate		Salade mixte de légumes et fruits		Carotte rapée et maïs	
Dépannage carotte rapée		Salade de pois chiche aux oeufs durs		Haricot vert mimosa		Fond d' artichaut Andalou §		Salade de concombre à la féta	
Pizza au fromage		Jambon cru §		Thon macedoine		Salade de lentilles au cantadou		Sardine à l' huile	
Ailes de poulet Tex Mex		Suprême de colin grillé Hollandaise		Filet de merlu île aux moines		Cuisse de poulet aux herbes		Blanquette de poisson petits légumes	
Fileté de poisson pané cuit		Saucisse de Toulouse §		Cote de porc Ardennaise §		Cassoulet §		Sauté de mouton au curry	
Canneloni bolognaise				Pané de sarrasin lentilles et poireaux					
Dépannage poelée ratatouille		Purée de pomme de terre sg		Riz à l'Indienne		Spaghettis au beurre + râpé		Pomme de terre frite fraîche	
Spicy potatoes		Haricot vert persillé		Carotte de Région en gratin + râpé		Epinard à la crème + râpé		Petits pois à la Parisienne	
Vache qui rit ***		Mini Babybel ***		Croix de Malte **		Bleu douceur **		Petit Loubes fermier ***	
		Fromage frais nature		Yaourt velouté nature Danone		Fromage blanc nature		Petit suisse nature	
Crème dessert chocolat		Galette des rois frangipane		Danette chocolat le Liegeois		Yaourt Danone aux fruits		Danette à la vanille	
Compote pomme coupelle		Royaume aux fruits confits		Fruit de saison		Fruit de saison		Fruit de saison Bio	
		EPIPHANIE							

Crudités & cuités

Elements protidiques (Viande, poisson, œuf)

Féculents & Féculents et légumes cuits

Produits laitiers

Remarques :

§ = plat contenant du porc

(pc) = plat complet

(x..) = multiple à respecter

Teneur en calcium des fromages :

\* = moins de 100 mg

\*\* = entre 100 et 150 mg

\*\*\* = plus de 150 mg