

U.P.C Jean Mermoz
Montpellier

Menus - Semaine : 41

Lycée :

menu conseillé

lundi 9 octobre 2017	mardi 10 octobre 2017	mercredi 11 octobre 2017	jeudi 12 octobre 2017	vendredi 13 octobre 2017
Salade mélange crudités	Salade verte à l' Edam	Betterave rapée aux pommes	Salade verte aux fruits de mer	Salade verte au chèvre aux croutons
Avocat vinaigrette	Salade Cormoran	Poireau vinaigrette	Duo de carotte et radis noir vinaigrette	Salade d'artichauts au chèvre
Haricot vert à l'emmental	Carotte et betterave rapée	Charcuterie de Région §	Chou fleur vinaigrette	Salade de poulet Shanghai
Oeuf dur mayonnaise	Salade de riz au thon	Feuilletté du pecheur (x63)	Salade de lentilles au curry	Quiche Lorraine § (x80)
Emincé de porc de montagne à la coriandre §	Encornet farçi julienne de légumes	Suprême de colin grillé sauce Hollandaise (v47)	Parmentier de canard + râpé (pc)	Fricassée de poulet au safran
Lapin à la Roumagnac	Blanquette de poulet à l' ancienne	Tortillas	Rôti d'échine de porc au jus §	Saucisse aux herbes §
				Escalope viennoise (x40)
Polenta maison + rapé	Riz de Camargue Sud de France	Gnocchis Napolitaine	Pomme de terre frite fraîche (x40)	Coudes rayés au beurre + râpé
Duo de courgettes et fenouil à l'huile d'olive	Haricot beurre	Brocolis sauce crèmeuse	Purée de carotte à l'orange	Celeri braisé
Mini roulé ail et fines herbes **	Bleu douceur ***	Brie **	Petit Loubes fermier ***	Mini pavé d'Affinois **
Yaourt nature Danone	Yaourt velouté nature Danone	Faisselle	Yaourt nature Danone	Yaourt velouté nature Danone
Barre glacée Mars (x24)	Fromage blanc, marron (x50)	Fromage frais vanille	Yaourt Danone aux fruits	Mille-feuille (x36)
Fruit de saison	Fruit de saison	Prune de saison	Fruit de Région	Fruit de saison
Total 5 composantes (Self)	Total 5 composantes (Self)	Total 5 composantes (Self)	Total 5 composantes (Self)	Total 5 composantes (Self)
Total 3 composantes (Grill)	Total 3 composantes (Grill)	Total 3 composantes (Grill)	Total 3 composantes (Grill)	Total 3 composantes (Grill)
Total :				

Crudités & cuités

Elements protidiqes (Viande, poisson, œuf)

Féculents & Féculents et légumes cuits

Produits laitiers

§ = 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