



**Le GOÛTER** : petit repas pris entre le déjeuner et le dîner, destiné à couper le long après-midi et à mieux répondre aux besoins en énergie du corps. Ni trop tôt, ni trop tard, le goûter marque la fin d'une journée d'école. comme tous les autres repas, le goûter doit respecter un équilibre : produit céréalier (pain) + fruit (jus, compte, entier) + produit laitier (yaourt, fromage blanc, petit suisse).

Une poire coupée en dés + du pain aux noix + 2 carrés de chocolat (noir de préférence)

Et si tu as encore faim, tu peux rajouter un yaourt nature sucré au miel !



	Du 07 janvier 2019 Au 11 janvier 2019	Du 14 janvier 2019 Au 18 janvier 2019	Du 21 janvier 2019 Au 25 janvier 2019	Du 28 janvier 2019 Au 01 février 2019
<b>LUNDI</b>	<p>Chou blanc/raisin sec Poulet rôti Poêlée rustique Fromage</p>   <p>GALETTE DES ROIS</p>	<p>Cœurs de palmier/thon Saucisse Lentilles Fromage/Fruit de saison</p>	<p>Salade/mimolette/noix Cordon bleu Purée de potiron Liégeois</p>	<p>Endive aux pommes Paupiette de veau Petits pois Semoule au lait</p>
<b>MARDI</b>	<p>Velouté de légumes Lasagnes bolognaise Salade verte Yaourt « pot de vache »</p>	<p>Céleri rémoulade Emincé de volaille aux épices Haricots verts Flan nappé caramel</p>	<p>Œufs mayonnaise Navarin d'agneau Jardinière de légumes Fromage/Fruit de saison</p>	<p>Macédoine à la Russe Steak haché Frites Fromage/Fruit de saison</p>
<b>JEUDI</b>	<p>Betteraves mimosa Curry de poisson Riz pilaf Fromage/Fruit de saison</p>	<p>Cervelas/gruyère Cabillaud sauce dieppoise Blé aux petits légumes Fromage/Fruit de saison</p>	<p>Radis/beurre Saumon beurre blanc Semoule Velouté aux fruits</p>	<p>Concombre ciboulette Filet meunière/citron Epinards béchamel Yaourt aromatisé</p>
<b> VENDREDI</b>	<p>Taboulé Estouffade de bœuf Carottes vichy Crème dessert</p>	<p><b>MENU BIO</b> Carottes râpées Veau aux olives Pommes vapeur Fromage blanc/dés de poire</p>	<p>Potage tomate vermicelles Escalope de porc Gratin de courgettes Fromage/Fruit de saison</p>	<p><b>MENU CRÉOLE</b> Accras de morue sauce citron vert Colombo de poulet Céréales à l'indienne Ananas/raisin/mangue Biscuit coco</p>  

La Diététicienne,  
Elizabeth GRENON

Le Responsable de la restauration,  
Grégory CZECHOTA