



480		Menu végétarien		480				480		460			
lundi 17 août 2020		mardi 18 août 2020		mercredi 19 août 2020		jeudi 20 août 2020		vendredi 21 août 2020					
Betteraves persillées	100	Concombre aux poivrons	50			Salade de zourites		Salade maraîchère	50				
Salade de brocolis vinaigrette	50	Salade de choux aux olives	100			Salade verte emmental	120	Macédoine de légumes mayonnaise	200				
Carottes râpées aux raisins	100	Gratin de papaye	250			Salade de tomates	350	Mortadelle de volaille cornichon	200				
Poisson rôti au sesame	100	Cari de légumes /flageolet	180			Blanquette de bœuf	200	Steack de poulet sauce charcutière	200				
Brochette de dinde sauce créole	200	Sauté de tofu à la chinoise	300			Civet de pintade	200	Cabri massalé aubergine	160				
Côte de porc grillée aux herbes	180					Cari d'espadon	80	Foo yong aux légumes	100				
Pommes quartier	460	Riz	480	lentilles	450	Riz jaune	380	Daube de légumes pays	100	Riz ou	200	Purée de PDT	260
Trio de légumes	20												
		Sauce citron	150			Rougail margoze	150	Sauce oignons	150				
Ananas Victoria	96	Banane bio				Pastèque	100	Pomme Granny Smith	60				
Edam		Salade de fruits frais	144			Edam	130	Bonbon cravate	400				
Crème dessert divers parfum	384	Fromage blanc	336			Compotes variés	250	Yaourt aromatisé					

Retour avant le

lundi 22 juin 2020

par mail à centrale.agrondin@gmail.com

Gras:Produits pays

Combinaison suggérée

Repas Froids Repas Froids Repas Froids Repas Froids

Modif avant le:

11/08/20

11/08/20

12/08/20

13/08/20

14/08/20

Satellite:

AIME CESAIRE

CUISINE CENTRALE
DU COLLEGE Achille GRONDIN



Semaine

35

Menu végétarien			480				480				480				460																
lundi 24 août 2020				mardi 25 août 2020				mercredi 26 août 2020				jeudi 27 août 2020				vendredi 28 août 2020															
Pomelos nature		300		Salade verte mimolette		300						Salade exotique				Melon de Cavaillon		300													
Courgette à l'ananas				Coeur de palmier en salade				100				Feuilleté au fromage				400				Salade Mexicaine											
Salade de farfalle aux légumes du soleil				100				Haricots verts /emmental								Thon maïs mayonnaise				80				Maquereau à la moutarde				100			
Civet de Tofu				180				Rougail saucisse porc				200				Carbonade de boeuf				180				Cari canard petits pois				160			
Omelette aux poivrons				300				Boulette de volaille à la dijonnaise				180				Filet de poisson à la niçoise				100				Vindaye d'espadon				100			
								Cari de crevettes				100				Rissollette de porc				200				Poulet fumé aux petits oignons				200			
Riz	380	Cari de légumes	100	Riz jaune	480	Pois du cap	350					Pâtes au beurre	480	Chou-fleurs sautés	100	Riz	460	Haricots coco	350												
Sauce piment				150				Rougail de dakatine				250				Rougail de courgette								Rougail de tomates				400			
Orange				144				Poire William								Raisin blanc				200				Ananas				200			
Fromage blanc aromatisé				336				Yaourt aux fruits								Cantal								Kiwi				100			
Edam								Sorbets divers parfum				480				Biscuits fourrés				280				Mimolette				160			

Retour avant le

lundi 22 juin 2020

par mail à centrale.agrondin@gmail.com

Gras: Produits pays

Combinaison suggérée

Repas Froids

Repas Froids

Repas Froids

Repas Froids

Modif avant le:

18/08/20

18/08/20

19/08/20

20/08/20

21/08/20

Satellite:

AIME CESAIRE

CUISINE CENTRALE
DU COLLEGE Achille GRONDIN



Semaine

36

480			480			Menu végétarien			480			460			
lundi 31 août 2020			mardi 1 septembre 2020			mercredi 2 septembre 2020			jeudi 3 septembre 2020			vendredi 4 septembre 2020			
Radis en salade			Concombre à l'aneth						Salade de courgettes au maïs			Mêlée de choux au paprika			
Salade de tomates /fromage fondu			Beignet de légumes						Salade de haricots verts mimosa			Carottes et céleri remoulade			
Œufs durs en salade			Salade exotique						Salade verte /Gouda			Pâté de volaille / cornichons			
Filet de poisson aigre doux			Raviolis poulet						Riz cantonnais végétarien sans crust			Ragout d'agneau couscous			
Emincé de bœuf aux oignons			Fricassée de porc aux légumes						Croq legumes soja			Tajine de poisson			
Escalope de poulet pané			Steak de poisson à la crème de celeri									Sauté de poulet aux légumes			
Riz	380	Haricots verts persillés	100	Riz	380			Pommes et rataouille	180			Riz ou	200	Semoule	260
			Poêlée de légumes												
Sauce citron			Sauce citron						Rougail de dakatine			Sauce harissa			
fruits			Kiwi						Ananas Victoria			Pomme Golden			
Yaourt brassé aromatisé			Fromage blanc aromatisé						Pastèque			Danette variées			
Compote pays			Mousse au chocolat						Yaourt nature sucré			Boursin nature			

Retour avant le

lundi 22 juin 2020

par mail à centrale.agrondin@gmail.com

Gras: Produits pays

Combinaison suggérée

Repas Froids

Repas Froids

Repas Froids

Repas Froids

Modif avant le:

25/08/20

25/08/20

26/08/20

27/08/20

28/08/20

Satellite:

AIME CESAIRE

CUISINE CENTRALE
DU COLLEGE Achille GRONDIN

Semaine

37

480			480			480			Menu végétarien			460				
lundi 7 septembre 2020			mardi 8 septembre 2020			mercredi 9 septembre 2020			jeudi 10 septembre 2020			vendredi 11 septembre 2020				
Achards de papaye			100	Salade Thaïlandaise (frais)				Salade verte			250	Endives aux noix			100	
Gratin de fleurettes			250	Quiche aux poireaux			300	Salade de soja au surimi			150	Salade Achille Grondin			150	
Salade de courgette aux noix			50	Oeuf dur mayonnaise			180	Champignons et chou fleurs				Salade de lentilles			100	
Lapin aux pruneaux			100	Saucisse de porc grillée			200	Steack de boeuf sauce basilic			200	Torsadés aux legumes gratinés			300	
Brochette de poisson pané-citrons			280	Sauce thon aux gros piments			80	Poulet rôti			200	Roulé végétal goût merguez			160	
Emincé de dinde aux brèdes			100	Boulettes de volaille sauce marocaine			200	Oeuf brouillé à la tomate			80					
Riz	380			Riz	480	Haricots blancs	400		Purée de PDT	380	Sauté de chou- fleur	100	Gratin dauphinois	160		
Sauté de légumes asiatiques			100													
Sauce oignons			150	Rougail margoze			150									
Bonbon miel			400	Poire				Salade de fruits frais			300	Ananas/melon				
Tomme			80	Glace au lait divers parfum			480	Banane bio			100	Mandarine			124	
Cocktail de fruits				Yaourt aux fruits				Camembert			80	Yaourt brassé aromatisé			336	

Retour avant le

lundi 22 juin 2020

par mail à centrale.agrondin@gmail.com

Gras: Produits pays

Combinaison suggérée

Repas Froids Repas Froids Repas Froids Repas Froids

Modif avant le:

01/09/20

01/09/20

02/09/20

03/09/20

04/09/20

Satellite:

AIME CESAIRE

CUISINE CENTRALE
DU COLLEGE Achille GRONDIN



Semaine

38

480			480			Menu végétarien			480			460			
lundi 14 septembre 2020			mardi 15 septembre 2020			mercredi 16 septembre 2020			jeudi 17 septembre 2020			vendredi 18 septembre 2020			
Carottes aux olives			Salade composée papaye tomates olives						Salade verte au sésame			achards de choucoux			
Persillé de volaille			Pizza au fromage						Chou fleurs à la grecque			Salade d'endives maïs			
Crepe aux champignons			Salade poireaux / mimolette						Salade marguerite			Salade Russe			
Boucané bringelle			Manchon de canard rôti						Pates à la chinoise végé sans crustacés			Cabris ras el hanout			
Filet de perche sauce paprika			Colombo de porc						Saute de tofu provençal			Poulet frit aux petits oignons			
Escalope de volaille sauce bercy			Rougail d'oeuf									Nuggets de poisson			
Riz ou	380	Pommes vapeur	Riz +	380	Fricassée de chou	100			Jeunes carottes/nave ts	80		Riz	460	Haricots rouges	400
Haricots beurre sautés															
Sauce piment			Sauce oignons						chili sauce			Rougail bringelle			
Abricots au sirop			Banane bio						Pomme Golden			Raisin blanc			
Pasteque			Fromage blanc aromatisé						Beignets variés			Gouda			
Mimolette			Crêpe fourrée chocolat						Crème dessert divers parfum			Compote pays			

Retour avant le

lundi 22 juin 2020

par mail à centrale.agrondin@gmail.com

Gras: Produits pays

Combinaison suggérée

Repas Froids

Repas Froids

Repas Froids

Repas Froids

Modif avant le:

08/09/20

08/09/20

09/09/20

10/09/20

11/09/20

Satellite:

AIME CESAIRE

CUISINE CENTRALE
DU COLLEGE Achille GRONDIN



Semaine

39

480				Menu végétarien				480				480				460			
lundi 21 septembre 2020				mardi 22 septembre 2020				mercredi 23 septembre 2020				jeudi 24 septembre 2020				vendredi 25 septembre 2020			
Melon de Cavailon				Salade exotique								Bouchon salade verte				Salade de betteraves			
Cœur de palmiers en salade				Salade de tomates								Tzatziki				Salade de soja aux poivons			
Gratin de carottes				Œufs durs en salade								Salade de chou / mais				Taboulé			
Steak de poisson sauce basquaise				Galette de blé façon Tex Mex								Sauce sardine				Steack de poisson aux combavas			
Paupiette de volaille sauce forestiere				Croq légumes au soja								Boucané aux haricots rouges				Hachis parmentier poulet			
Bœuf aux olives												Brochette de dinde grillée				Boulette d'agneau sauce bordelaise			
Riz	380	Lentilles	460	Riz	330	Daube de citrouille	150					Riz	370	Pois du cap	250	Garniture printanière	150		
Petits pois carottes												Trio de légumes							
Rougail margoze				Sauce oignons								Sauce piment							
pomme				Banane bio								ananas				Poire			
Edam				Salade de fruits frais								Kiwis				Bonbon cravate			
Creme dessert divers parfum				Fromage blanc								Abricots au sirop				Fromage blanc aromatisé			

Retour avant le

lundi 22 juin 2020

par mail à centrale.agrondin@gmail.com

Gras: Produits pays

Combinaison suggérée

Repas Froids

Repas Froids

Repas Froids

Repas Froids

Modif avant le:

15/09/20

15/09/20

16/09/20

17/09/20

18/09/20

Satellite:

AIME CESAIRE

CUISINE CENTRALE
DU COLLEGE Achille GRONDIN



Semaine

40

480		Menu végétarien		480		480		480		460	
lundi 28 septembre 2020		mardi 29 septembre 2020		mercredi 30 septembre 2020		jeudi 1 octobre 2020		vendredi 2 octobre 2020			
Achards de légumes frais	100	Artichaut vinaigrette	80	Pain		Concombre à la menthe		Salade maraîchère			
Melon de Cavailon	300	Carottes râpées au maïs	150	Persillé de volaille		Crêpe aux champignons	280	Salade de tomate maïs	350		
Fruits de mer en salade	80	Salade de lentilles	100	Tomates, salade, cornichons		Mortadelle de volaille	200	Gratin de courgettes	100		
Lapin aux pruneaux	100	Torsadés aux légumes gratinés	280	Eau 50cl		Shop suey boeuf	100	Saucisse créole aux lentilles (porc)	200		
Filet de poisson pané citron	200	Omelette au fromage	200	Pomme golden		Cari de thon	80	Brochette de dinde sauce chasseur	200		
Steack de volaille sauce poivre vert	180			Fromage		Rissollette de volaille	300	Sauce sardine	60		
Riz +	380	Légumes épicés	100	Trio de légumes	100			Riz	460		
Pommes quartier (potatoes)						Poêlée de haricots verts	100	Pâtes au beurre			
Sauce oignons	150					Rougail de Tomates	450	Sauce citron	150		
Clémentine	100	Pomme Golden	100			fruits	200	Orange	100		
Yaourt aux fruits	244	Salade de fruits frais	136			Edam	180	Cocktail de fruits	260		
Cake aux fruits	136	Yaourt aromatisé	x12	244		Poire	100	Cantal	100		

Retour avant le

lundi 22 juin 2020

par mail à centrale.agrondin@gmail.com

Gras: Produits pays

Combinaison suggérée

Repas Froids

Repas Froids

Repas Froids

Repas Froids

Modif avant le:

22/09/20

22/09/20

23/09/20

24/09/20

25/09/20

PLAN ALIMENTAIRE DU	lundi 17 août 2020	AU	vendredi 9 octobre 2020	
----------------------------	---------------------------	-----------	--------------------------------	--

SEMAINE **34**

lundi 17 août 2020		mardi 18 août 2020		mercredi 19 août 2020		jeudi 20 août 2020		vendredi 21 août 2020	
Crudités		Crudités				Entrée protidique		Crudités	
Crudités		Crudités				Crudité et laitage		Autres entrées à + 15% mg	
Crudités		Crudités + LAITAGE				Crudités		E.+ 15% mg Charcuterie	
POISSONS		Plat composé végétal				V. à 2 mg fer BOEUF		POULET PINTADE	
DINDE		PRODUIT VEGE (Egallm)				POULET PINTADE		V. à 2 mg fer CABRIS AGNEAU	
PORC						POISSONS		ŒUFS	
Féculent		Féculent	Féculent			Féculent	LEGUMES	Féculent	Féculent
LEGUMES									
		<i>Condiment</i>				<i>Condiment</i>		<i>Condiment</i>	
Fruit cru		Fruit cru		Fruit cru		Fruit cru		Fruit cru	
Fromage		Fruit cru		Fromage		Fromage		DESSERT >20% de glucides	
DESSERT >20% de glucides		PRODUITS LAITIERS				Fruit cuit		PRODUITS LAITIERS	

SEMAINE **35**

lundi 24 août 2020		mardi 25 août 2020		mercredi 26 août 2020		jeudi 27 août 2020		vendredi 28 août 2020	
Crudités		Crudités				Crudités		Crudités	
Crudités		Crudités				E.+ 15% mg Pâtisserie		Crudités	
Féculent d'entrée		Crudités + LAITAGE				Autres entrées à + 15% mg		Entrée protidique	
PRODUIT VEGE (Egallm)		Plat PL<ou=1				V. à 2 mg fer BOEUF		V. à 2 mg fer LAPIN CANARD	
ŒUFS		POULET PINTADE				POISSONS		POISSONS	
		CRUSTACÉS				PREP <70% VPO		POULET PINTADE	
Féculent	LEGUMES	Féculent	Féculent			Féculent	LEGUMES	Féculent	Féculent
<i>Condiment</i>		<i>Condiment</i>				<i>Condiment</i>		<i>Condiment</i>	
Fruit cru		Fruit cru				Fruit cru		Fruit cru	
PRODUITS LAITIERS		PRODUITS LAITIERS				Fromage		Fruit cru	
Fromage		DESSERT >20% de glucides				DESSERT >20% de glucides		Fromage	

SEMAINE **36**

CUISINE CENTRALE ACHILLE GRONDIN

lundi 31 août 2020		mardi 1 septembre 2020		mercredi 2 septembre 2020		jeudi 3 septembre 2020		vendredi 4 septembre 2020	
Crudités		Crudités				Crudités		Crudités	
Crudité et laitage		Crudités				Crudités		Autres entrées à + 15% mg	
Entrée protidique		Crudités				Crudité et laitage		E.+ 15% mg Charcuterie	
POISSONS		PREP <70% VPO				Plat composé végété		V. à 2 mg fer CABRIS AGNEAU	
V. à 2 mg fer BŒUF		PORC				PRODUIT VEGE (Egallm)		POISSONS	
PREP <70% VPO		POISSONS						POULET PINTADE	
Féculent	LEGUMES	Féculent				Féculent		Féculent	Féculent
		LEGUMES							
<i>Condiment</i>		<i>Condiment</i>				<i>Condiment</i>		<i>Condiment</i>	
Fruit cru		Fruit cru				Fruit cru		Fruit cru	
PRODUITS LAITIERS		PRODUITS LAITIERS				Fruit cru		DESSERT >20% de glucides	
Fruit cuit		DESSERT >20% de glucides				PRODUITS LAITIERS		Fromage	

SEMAINE **37**

lundi 7 septembre 2020		mardi 8 septembre 2020		mercredi 9 septembre 2020		jeudi 10 septembre 2020		vendredi 11 septembre 2020	
Crudités		Crudités				Crudités		Crudités	
Crudités+Laitage		E.+ 15% mg Pâtisserie				Crudités+ protidique		Crudités	
Crudités		Autres entrées à + 15% mg				Crudités		Féculent d'entrée	
V. à 2 mg fer LAPIN CANARD		Plat PL<ou=1				BŒUF Haché		Plat composé végété	
POISSONS		POISSONS				POULET PINTADE		PRODUIT VEGE (Egallm)	
DINDE		PREP <70% VPO				ŒUFS			
Féculent		Féculent	Féculent			Féculent	LEGUMES	Féculent	
LEGUMES									
<i>Condiment</i>		<i>Condiment</i>							
DESSERT >15% DE MG		Fruit cru				Fruit cru		Fruit cru	
Fromage		DESSERT >20% de glucides				Fruit cru		Fruit cru	
DESSERT >15% DE MG		PRODUITS LAITIERS				Fromage		PRODUITS LAITIERS	

38

lundi 14 septembre 2020		mardi 15 septembre 2020		mercredi 16 septembre 2020		jeudi 17 septembre 2020		vendredi 18 septembre 2020	
Crudités		Crudités				Crudités		Crudités	
E.+ 15% mg Charcuterie		Féculent d'entrée				Crudités		Crudités	

CUISINE CENTRALE ACHILLE GRONDIN

E.+ 15% mg Pâtisserie		CUIDITES+LAITAGE			Crudités	CUIDITES	
Plat PL<ou=1		V. à 2 mg fer LAPIN CANARD			ŒUFS	V. à 2 mg fer CABRIS AGNEAU	
POISSONS		PORC			PRODUIT VEGE (Egallm)	POULET PINTADE	
PREP <70% VPO		ŒUFS				PREP <70% VPO	
Féculent	Féculent	Féculent	LEGUMES		Féculent		Féculent Féculent
LEGUMES							
<i>Condiment</i>		<i>Condiment</i>			<i>Condiment</i>		<i>Condiment</i>
Fruit cuit		Fruit cru			Fruit cru		Fruit cru

INFORMATIONS

Pour chaque semaine inscrire uniquement le **nom du satellite** et les quantités (entrées, viandes /poissons/œufs, garniture, desserts)

Respectez autant que possible les multiples préconisés dans le choix des quantités des desserts notamment.

En raison des difficultés d'approvisionnement et malgré notre anticipation les fruits et légumes pays proposés sont susceptibles d'être à tout moment remplacés par un produit de préférence de la même famille.

Poisson sauce grand mère: Médaillon + sauce chinoise à base de pâte d'haricots + légumes

Torticolor: Salade de pâtes "torti" tricolores+ surimi+epaule de porc+poivrons ,cornichons oignons verts,persil et sauce cocktail

Ras el hanout: Mélange d'épices orientales ressemblant au massalé

Ebly: Grains de blé cuisinés et consommés comme les pâtes

Thon mexicain: Poisson cuit au vin blanc+poivron+haricot rouge et gros piment servi à part

Sauce dugléré: Sauce de poisson crémée + concassé de tomates

Basquaise : Sauce tomates+ poivrons et olives

Sauce 3 merveilles : Sauce chinoise + pousse de bambou+épis de maïs et poivrons

Coleslaw : Mélange de choux carottes pommes +mayonnaise aigre douce

Salade maraichère: 45g :concombre,laitue;carottes

Salade Yam Yam:Choux vert,carotte,concombres,laitue

Salade Achille Grondin:Pomme de terre,chouchou,tomate , surimi,1/4 d'œuf,

Salade bicolore : Salade aux choux blancs et rouges

Kimman de dinde: Mélange de petits pois,pomme de terre et viande hachée épicé.

Keftas marocaine:Boulette de volaille +sauce tomate relevée aux épices orientales

Salade bulgare:Pomme de terre,cornichons ,jambon;1/4 d'œuf

Salade marguerite: Laitue,courgette,carottes,œuf dur

Cassoulet bourbon:Haricots rouges,boucané ,sausisse créole,petit salé,gros piment(à part)

Salade mexicaine:carot:30g; pet pois:5g; haric rouge:5g ;maïs:10g; poivrons:8g

Salade portugaise: Riz,Poivrons,tomate,miette de morue,spigol ,oignon

Tzatziki:Concombre+Huile d'olive,yaourt coriandre ,aneth,menthe et jus de citrons

Sauce bordelaise: Sauce réduite au vin rouge

Pâte milanaise: Plat complet servi à part sauce tomate+œufs+champignons+dés de jambon et fromage

Goulasch ou à la hongroise: Sauce tomate relevée au paprika (hongrois)

Légumes à la grecque : Champignons cuits au vin blanc+oignons + poivre concassée

Taboulé : Semoule assaisonnée et légumes du soleil

Salade en vert et rose: Concombre surimi radis

Salade maraichère : Salade composée de concombre, laitue et carottes

Poulet Tandoori: marinade pour barbecue de poulet (yaourt,gingembre ,coriandre,jus de citron

Riz cantonnais végétarien : Sans crustacés ni sauce d'huitre

Lasagnes : Couches alternées de pâtes et viande hachées +béchamel et fromage. C'est un

Bercy : Sauce au vin blanc et champignons

Satini ou chatini:Appellation mauricienne correspondant à un rougail de légumes cru ou cuit.

Poisson à l'oriental : Sauce à base de tomate et un mélange d'épices proche du couscous.

Ravigote: Vinaigrette+câpres persil,estragon,ciboulette

Piperade : Mélange de légumes assaisonnés semblable à la ratatouille

Dijonnaise : Sauce relevée à la moutarde

Sauce piquante : Réduction de vinaigre et vin blanc échalotes + jus de viande+ julienne de cornichons

Charcuteries, riz cantonnais et sauté de mines au porc : Pour ces 3 produits, il vous sera systématiquement fourni une petite quantité en viande de volaille. Cette quantité sera équivalente à 15% de celle en porc. (Renseigner que pour le porc)

Riz cantonnais végétarien ne comporte pas de crustacés

La centrale vous suggère des possibilités d'associations de plats en colorant certaines cellules.

Ce ne sont là que des conseils aucune combinaison est imposée , le satellite restant toujours le plus apte à discerner les habitudes alimentaires de ses élèves et donc d'en tenir compte.

Les plats en **gras** sont des plats élaborés entièrement ou majoritairement à partir de produits pays