

Satellite:

AIME CESAIRE

CUISINE CENTRALE
DU COLLEGE Achille GRONDIN



Semaine

41

480		480		480		Menu végétarien		460							
lundi 5 octobre 2020			mardi 6 octobre 2020			mercredi 7 octobre 2020			jeudi 8 octobre 2020			vendredi 9 octobre 2020			
Pomelos nature			Endives à l'emmental						Chou vert au paprika			Achards de papaye			
Carottes râpées aux amandes			Salade de Coeur de palmier tomate						Feuilleté au poulet			Salade verte			
Maquereau au vin blanc			Salade de lentilles						Thon maïs mayonnaise			Salade de betteraves/samos			
Canard aux olives			Boucané bringelle						Goulash de bœuf			Raviolis aux legumes gratinés			
Perche roti au combava			Doonuts au poulet						Vindaye d'espadon			Omelette basquaise			
Poulet fumé aux petits oignons			Cari de crevettes												
Riz ou	380	Pommes quartiers	Riz	380	Légumes safranés	100		Pâtes au beurre	480	Riz		Riz	160	Pois du cap	160
Haricots beurre sautés									Trio de légumes						
Sauce piment			Rougail courgettes						Rougail de dakatine			Sauce oignons			
Pomme Royal gala			Kiwis						Mandarine			Poire			
Yaourt nature sucré			ananas						Tomme			Compote pays			
Pasteque			Mimolette						Banane bio			Bonbon miel			

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:

29/09/20

29/09/20

30/09/20

01/10/20

02/10/20

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 (Egallim)				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 (Egallim)		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 Patisserie		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 cuisés 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