



menus de la semaine

DU 05/03/2018 AU 09/03/2018



LUNDI 05 MARS

Entrées :

*Chou rouge râpé et olives vertes
Salade verte et concombre
Salade verte et haricots jaune persillés*

Plats de Résistance :

*Duo d'agneau au curry
Steak de poulet grillé
Poisson grillé*

Accompagnements :

*Riz - Pois su Cap - Sauce piments
Sauté de haricots verts/jaunes*

Desserts :

*Kiwi
Fromage blanc
Compote de pommes*



MARDI 06 MARS

Entrées :

*Tomates, basilic et emmental
Courgettes râpées et betteraves
Carottes râpées aux agrumes*

Plats de Résistance :

*Lapin chasseur
Côte de porc sauce poivre vert
Escalope de poulet pané
Omelette aux champignons*

Accompagnements :

*Riz - Haricots blancs - Rougaïl tomates
Fricassé de choux*

Desserts :

*Ananas
Prune rouge
Fruits au sirop
Yaourt nature sucré*



JEUDI 08 MARS

Entrées :

*Achard de légumes
Accra de morue
Bonbon piment*

Plats de Résistance :

*Pintade au combava
Carré de porc aux patates douces
Vindaye d'espardon*

Accompagnements :

*Riz - Haricots rouges - Rougaïl tomates
Daube de chouchous*

Desserts :

*Délice de la Sica-Lait
Pastèque
Bonbon miel
Yaourt aux fruits*



VENDREDI 09 MARS

Entrées :

*Chou chou vinaigrette
Salade niçoise
Carottes râpées et graines de sésame*

Plats de Résistance :

*Bœuf aux légumes
Canard aux navets et olives vertes
Omelette au fromage*

Accompagnements :

*Riz - Flageolet - Sauce piments
Pâtes au beurre
Duo pomme de terre - petits pois*

Desserts :

*Banane bio
Orange
Pastèque
Yaourt aromatisé*

