



**MENU : Semaine du 18 au 22 mars 2019**  
**Plan alimentaire n°3 – semaine 12**

Lycée Agricole Montmorot		LUNDI 18 mars 2019	MARDI 19 mars 2019	MERCREDI 20 mars 2019	JEUDI 21 mars 2019	VENDREDI 22 mars 2019
<b>Petit déjeuner</b>		Chocolat, café, café au lait ou thé Confiture, miel, beurre Flûte Yaourt – Jus d'oranges	Chocolat, café, café au lait ou thé Confiture, miel, beurre Petit pain – Flûte Yaourt – Jus d'oranges Compote	Chocolat, café, café au lait ou thé Confiture, miel, beurre Petit pain - Flûte Yaourt – Jus d'oranges Céréales	Chocolat, café, café au lait ou thé Confiture, miel, beurre Flûte Yaourt – Jus d'oranges	Chocolat, café, café au lait ou thé Confiture, miel, beurre Petit pain - Flûte Yaourt – Jus d'oranges Céréales
<b>Goûter</b>		Fruits	Chocolat Flûte	Fruits	Samos Flûte	
<b>M I D I</b>	<b>Entrée</b>	<u>Betteraves - maïs</u> Et/ou Salade	<u>Duo de choux</u> (frais) Et/ou Salade	<u>Radis</u> Et/ou Salade	<u>Fougasse</u> Et/ou Salade	Salade
	<b>Viande</b>	<u>Emincé de cuisse de dinde</u> (frais) Ou Foie de veau persillé	<u>Bœuf braisé</u> (frais) Ou Haché de veau	<u>Morbiflette</u>	<u>Escalope de poulet</u> (frais)	<u>Poisson frais du marché</u> Ou <u>Fondant de poulet</u>
	<b>Féculent Légume</b>	<u>Riz</u> <u>Julienne de légumes</u>	<u>Gratin de pâtes</u> <u>Carottes</u> (frais)		<u>Gratin de choux fleurs</u> Eby	<u>Frites</u>
	<b>Fromage</b>	Yaourt nature  ou sucré ou <u>Raclette</u> ou fromage portion	Yaourt nature  ou sucré ou <u>Comté</u> ou fromage portion	Yaourt nature  ou sucré ou <u>Fournols</u> ou fromage portion	Yaourt nature  ou sucré ou <u>Brie</u> ou fromage portion	Yaourt nature  ou sucré ou fromage portion
	<b>Dessert</b>	<u>Beignet aux pommes</u> Et/ou Corbeille de fruits frais	<u>Compote</u> Biscuits Et/ou Corbeille de fruits frais	<u>Fruits</u> Et/ou Corbeille de fruits frais	<u>Fruits</u> Et/ou Corbeille de fruits frais	<u>Liégeois</u> Et/ou Corbeille de fruits frais
	<b>S O I R</b>	<b>Entrée</b>	<u>Pâté en croute</u> Et/ou Salade	<u>Salade composée</u> Et/ou Salade	<u>Soupe à l'oignon</u> Et/ou Salade	<u>Salade</u>
<b>Viande</b>	<u>Sauté de porc à la bière</u> (frais)	<u>Pépites de colin</u>	<u>Sauté d'agneau</u> (frais)	<u>Saucisse fumée</u> (frais)		
<b>Féculent ou Légume</b>	<u>Printanière de légumes</u>	<u>Haricots verts</u>	<u>Poêlée tajine</u>	<u>Lentilles</u>		
<b>Fromage</b>	Yaourt nature  ou sucré ou <u>Coulommiers</u> ou fromage portion	Yaourt nature  ou sucré ou <u>Tomme blanche</u> ou fromage portion	Yaourt nature  ou sucré ou <u>Morbier</u> ou fromage portion	Yaourt nature  ou sucré ou <u>Buche du Pilat</u> ou fromage portion		
<b>Dessert</b>	<u>Fruits</u> Et/ou Corbeille de fruits frais	<u>Œufs à la neige</u> Et/ou Corbeille de fruits frais	<u>Fondant au chocolat</u> Et/ou Corbeille de fruits frais	<u>Cocktail de Fruits</u> Et/ou Corbeille de fruits frais		

							<u>En double souligné</u> : le menu conseillé	Viandes, poissons, et œufs	Produits laitiers	Féculents et légumes secs	Produits sucrés	Fruits et légumes crus	Fruits et légumes cuits	Matières grasses
--	--	--	--	--	--	--	---	----------------------------	-------------------	---------------------------	-----------------	------------------------	-------------------------	------------------