

du 02 Septembre au 22 Octobre 2010

Compote de pomelos et son fromage blanc

Recette élaborée par Monique Molinos, Cuisinière API à la CRAM de Bordeaux

Pour 4 personnes :

2 pomelos / 80g de sucre / Vanille liquide / 400g de fromage blanc nature

Peler et couper les pomelos. Les mettre à cuire très lentement avec la vanille, le sucre et un peu d'eau. Dresser dans des ramequins : la compotée au fond et le fromage blanc au-dessus. Décorer avec une rosace de pamplemousse.

LUNDI 6 SEPTEMBRE	MARDI 7 SEPTEMBRE	MERCREDI 8 SEPTEMBRE	JEUDI 9 SEPTEMBRE	VENDREDI 10 SEPTEMBRE
Salade de betteraves/ Salade guérandaise/ Salade vendéenne Hachis Parmentier Salade Yaourt aromatisé/ Crème dessert chocolat/ Fromage frais sucré	Crêpe fromage/Tarte aux oignons/Pizza fromage Cœur de colin basquaise Ratatouille - PdT vapeur Compote abricot/ Compote banane/Coupelle de fruits du verger	Céleri Maltais Nugget's de volaille Gratin de penne regate Fruit de saison	Concombre bulgare/ Carottes et courgettes vinaigrette/ Salade madrilène Omelette PdT noisettes Haricots verts Choix de fruits	Melon/ Duo de charcuteries/ Cervelas vinaigrette Colombo de volaille Riz pilaf Mousse chocolat/ Fromage blanc aux fruits/ Crème pralinée
LUNDI 13 SEPTEMBRE	MARDI 14 SEPTEMBRE	MERCREDI 15 SEPTEMBRE	JEUDI 16 SEPTEMBRE	VENDREDI 17 SEPTEMBRE
Salade coleslaw/Melon/ Radis et beurre Normandin de veau forestier Cœur de blé Yaourt nature sucré/ Goûter au lait/ Fromage frais aux fruits	Salade fraîcheur/ Salade bressane/ Salade provençale Waterzoi de poisson Carottes Vichy PdT persillées Gâteau moelleux du laitier/ Doonut's/Brownies	Macédoine de légumes Rôti de dinde sauce Bercy PdT sautées Salade Flan caramel	Couscous Brochette de poulet Merguez - Semoule Légumes du bouillon Vache picon/ Camembert/Gouda Choix de fruits	Pastèque/ Terrine de poisson/ Œuf dur mayonnaise Rôti de porc aux pruneaux Gratin dauphinois Crème dessert vanille/ Gélifié chocolat/ Fruity sucré
LUNDI 20 SEPTEMBRE	MARDI 21 SEPTEMBRE	MERCREDI 22 SEPTEMBRE	JEUDI 23 SEPTEMBRE	VENDREDI 24 SEPTEMBRE
Salade bicolore/ Macédoine de légumes au thon/ Salade californienne Macaronis Bolognaise Fromage râpé Choix de fruits	Pizza/Tarte provençale/ Crêpe champignons Plein filet de colin pané PdT vapeur Epinards à la crème Fromage frais sucré/ Crème dessert chocolat/ Liégeois vanille	Salade de betteraves Steak haché et jus de viande Petits pois forestier Ile flottante	Melon/ Salade piémontaise/ Demi-avocat vinaigrette Fricassée de volaille grand-mère - Riz Mimolette/Edam/ Cantafrais	Gaspacho (tomate, poivron, concombre)/Salade niçoise/Salade maraîchère Sauté de porc à l'ancienne Purée Dubarry Yaourt brassé aux fruits/ Fromage blanc sucré/ Liégeois chocolat

JEUDI 2 SEPTEMBRE	VENDREDI 3 SEPTEMBRE
Carottes râpées/ Salade grecque/Melon Cordon bleu sauce tomate Coquillettes Fromage râpé Choix de fruits	Macédoine de légumes/ Taboulé exotique/ Œuf dur sauce cocktail Marmite de saumon et colin - PdT au thym Poêlée campagnarde Liégeois chocolat/Flan vanille/Velouté aux fruits

LUNDI 27 SEPTEMBRE	MARDI 28 SEPTEMBRE	MERCREDI 29 SEPTEMBRE	JEUDI 30 SEPTEMBRE	VENDREDI 1 ^{er} OCTOBRE
Salade milanaise/ Salade antillaise/ Salade de cœur de blé Saucisse de Strasbourg Lentilles - Carottes Yaourt nature sucré/ Mousse chocolat/ Crème pralinée	Rillettes de thon/Salamit/ Pâté en croûte Escalope de volaille aux champignons Salade PdT dorée au four Choix de fruits	Tarte aux poireaux Cœur de colin dieppoise Riz aux petits légumes Dés de poires et pêches	Pastèque/ Salade pékinoise/ Radis et beurre Lasagnes Gélifié vanille/ Yaourt aromatisé/ Goûter au lait	Salade de tomates mozzarella/ Salade dauphinoise/ Salade de betteraves râpées Dos de cabillaud sauce citronnée Jardinière de légumes et PdT Crêpe chocolat/Beignet framboise/Choux chantilly

LUNDI 4 OCTOBRE	MARDI 5 OCTOBRE	MERCREDI 6 OCTOBRE	JEUDI 7 OCTOBRE	VENDREDI 8 OCTOBRE
Tarte au fromage/ Tarte aux oignons/ Quiche Lorraine Sauté de dinde Suprême Riz Choix de fruits	Céleri remoulade/Salade Marco Polo/Carottes râpées Filet de poisson pané PdT persillées Epinards à la crème Fromage blanc aux fruits/ Crème dessert vanille/ Yaourt brassé aux fruits	Salade catalane Gratin façon tartiflette Salade Fruit de saison	Salade perles de pâtes napolitaine/Salade basque/Salade soissonnaise Rôti de bœuf sauce échalote Mat. : Fricadelle Duo de haricots Fraidoul/ Rondelé nature/Croc lait	Concombres et tomates vinaigrette/Macédoine de légumes/Salade fromagère Paupiette de veau marengo - Pâtes papillon Fromage râpé Liégeois caramel/ Fruity sucré/ Fromage frais aux fruits

LUNDI 11 OCTOBRE	MARDI 12 OCTOBRE	MERCREDI 13 OCTOBRE	JEUDI 14 OCTOBRE	VENDREDI 15 OCTOBRE
Carottes râpées au citron Emincé de volaille Bercy Purée de potiron Crème dessert chocolat/ Yaourt aux fruits/ Flan nappé caramel	Taboulé au pamplemousse Filet églefin sauce crustacés Poêlée printanière Velouté aux fruits/ Ile flottante/ Fromage frais sucré	Salade vendéenne Jambon blanc Haricots verts PdT barbecue Mousse chocolat	Salade de chou-fleur vinaigrette/ Salade de tomates au maïs/ Œuf dur mayonnaise Sauté de porc cassonade Petits pois - PdT sautées Tarte au sucre	Médailillon de surimi, sauce cocktail/Terrine savouré/Céleri au curry Picadillo Cœur de blé Choix de fruits Friandise beurre salé

LUNDI 18 OCTOBRE	MARDI 19 OCTOBRE	MERCREDI 20 OCTOBRE	JEUDI 21 OCTOBRE	VENDREDI 22 OCTOBRE
Crêpe aux champignons/ Pizza au fromage/ Tarte aux poireaux Rôti de porc sauce aux herbes Poêlée campagnarde et PdT Choix de fruits	Salade fraîcheur/ Salade montagnarde/ Salade napolitaine Quenelle de poisson sauce Mornay - Riz pilaf Flan chocolat/ Yaourt nature sucré/ Crème dessert vanille	Méli-méli de crudités Normandin de veau soubise Tortis Liégeois vanille	Macédoine de légumes/ Salade berlinoise/ Salade printanière Haut de cuisse de poulet rôti Gratin de PdT - Salade Pomme au four/ Compote de fraises/ Compote pomme/cassis	Salade de betteraves/ Salade mexicaine/ Salade fermière Fricadelle à la Niçoise Semoule - Ratatouille Yaourt aromatisé/ Liégeois chocolat/ Fromage blanc aux fruits

IDEE REPAS D'UN SOIR

Lasagnes aux courgettes
Salade
Compote de pomelos
et son fromage blanc



La viande bovine* servie dans votre établissement est d'origine française.

* tel que défini dans l'article 1 du décret du 17/12/02

Menus susceptibles de variations
sous réserve des approvisionnements

Nouveaux produits