

du 3 Novembre au 16 Décembre 2011

PAIN PERDU SALÉ AU JAMBON/FROMAGE

Pour réaliser cette recette, fais-toi aider d'une grande personne !

Pour 4 personnes : 1 baguette de la veille, 2 tranches de jambon blanc, 100g de fromage râpé, 2 œufs, 1/2 verre de lait, beurre ou margarine, sel, poivre.

Fais préchauffer le four, th 6 (180 C°). Bats les œufs dans une assiette creuse. Ajoute le lait, du sel et du poivre. Coupe le jambon en lamelles et le pain en tranches, tartine un côté avec un peu de beurre ou de margarine. Trempe l'autre côté dans le mélange. Mets le côté beurré sur une plaque allant au four. Ajoute le jambon puis le fromage. Fais mettre la plaque au four pendant 20 minutes et surveille la cuisson.. **quand c'est doré c'est prêt !**



JEUDI 3 NOVEMBRE	VENDREDI 4 NOVEMBRE
Potage aux poireaux	Tomate à la ciboulette
Hachis Parmentier	Filet de hocky sauce Aurore
Fromage	Semoule - Carottes
Fruit	Fromage
	Fromage blanc aux fruits

LUNDI 7 NOVEMBRE	MARDI 8 NOVEMBRE	JEUDI 10 NOVEMBRE	VENDREDI 11 NOVEMBRE
Macédoine vinaigrette	Concombre en salade	Mortadelle et condiments	FÉRIÉ
Escalope de dinde à l'ancienne	Fricandelles d'agneau provençale - Frites	Steak de colin sauce dijonnaise	
Pâtes au gruyère	Fromage	PdT - Epinards béchamel	
Fromage	Chocolat liégeois	Fromage	
Fruit		Salade de fruits frais	

LUNDI 14 NOVEMBRE	MARDI 15 NOVEMBRE	JEUDI 17 NOVEMBRE	VENDREDI 18 NOVEMBRE
Quiche Lorraine	Duo carottes râpées et haricots verts	Couscous boul'agneau	Potage légumes
Carbonade Flamande	Emincé de poulet aux agrumes - Riz safrané	Merguez	Blanquette de poisson
Jardinière de légumes	Fromage	Semoule - Légumes	Ebly à la provençale
Fromage	Yaourt aromatisé	Fromage	Fromage
Fruit		Fruit	Tarte aux pommes

Le saviez-vous ? Le mot "diététique" vient du grec «diaita» qui se traduit par «art de vivre». Si les grecs accordaient une place importante à leur alimentation, c'est seulement au Moyen-Age que les débuts de la nutrition sont nés. En France, le premier service de diététique a été créé à l'Hôtel Dieu de Marseille en 1952.

LUNDI 21 NOVEMBRE	MARDI 22 NOVEMBRE	JEUDI 24 NOVEMBRE	VENDREDI 25 NOVEMBRE
Salade sojanade	Tomates persillées	Cassoulet	Potage carottes
Gratin de macaronis au jambon	Omelette BIO	PdT vapeur	Aiguillette de volaille
Fromage	Frites	Emmenthal	Purée
Fruit	Fromage	Fruit	Salade
	Yaourt nature sucré		Fromage
			Crème dessert vanille

LUNDI 28 NOVEMBRE	MARDI 29 NOVEMBRE	JEUDI 1 ^{er} DECEMBRE	VENDREDI 2 DECEMBRE
Salade fromagère	Rôti de porc	Potage de carottes	REPAS ANTILLAIS
Coquillettes à la Bolognaise	PdT noisettes	Poisson meunière sauce béarnaise	Accras de morue
Fromage	Haricots verts	Gratin chou-fleur	Poulet antillais
Velouté Fruix	Fromage	Fromage	Riz créole
	Fruit	Fruit	Fromage
			Tarte noix de coco

LUNDI 5 DECEMBRE	MARDI 6 DECEMBRE	JEUDI 8 DECEMBRE	VENDREDI 9 DECEMBRE
Tarte au fromage	Céleri rémoulade	Salade de tomates	Potage légumes
Jambon au Madère	Sauté de bœuf au paprika	Cordon bleu	Filet de poisson à la crème
PdT - Carottes au bouillon	Macaronis à la piperade	Purée de légumes	Riz - Petits légumes
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Fruit BIO	Petits Suisses sucrés	Nappé caramel	Fruit

LUNDI 12 DECEMBRE	MARDI 13 DECEMBRE	JEUDI 15 DECEMBRE	VENDREDI 16 DECEMBRE
Carottes râpées	Macédoine de légumes	MENU DE NOËL Apéritif Kidibul BIO Galantine de Noël Filet de poulet framboisine Pommes duchesse Poêlée forestière Fromage - Gâteau de Noël	Potage poireaux
Sauté de porc provençale	Raviolis gratinés		Poisson pané
Pâtes - Courgettes	Fromage		Purée de PdT
Fromage	Fruit		Fromage
Fromage blanc sucré			Fruit

