

## du 5 Septembre au 21 Octobre 2011

Ton légume préféré ? **Le concombre** peut-être... Ton fruit préféré ? **Le kiwi**... Super... On peut en faire ta soupe sucrée préférée. Pour cela, fais-toi aider d'une grande personne.

**Pour 4 personnes, il te faut :** 1 concombre, 3 kiwis, 240g de fromage blanc, 20g de sucre en poudre.

Epluche le concombre et les kiwis. Coupe-les en morceaux. Ajoute-les dans un blender avec le fromage blanc et le sucre en poudre. Mixe le tout et régale toi !



LUNDI 5 SEPTEMBRE	MARDI 6 SEPTEMBRE	JEUDI 8 SEPTEMBRE	VENDREDI 9 SEPTEMBRE
Carottes râpées	Sauté de porc à l'ail	Potage cresson	Salade au maïs
Lasagnes	Jardinière de légumes	Emincé de volaille à la crème	Pavé de colin à la provençale
Bolognaise	Crème de gruyère	Frites	Riz aux légumes
Compote de pommes	Salade de fruits frais	Fruit	Eclair chocolat

LUNDI 12 SEPTEMBRE	MARDI 13 SEPTEMBRE	JEUDI 15 SEPTEMBRE	VENDREDI 16 SEPTEMBRE
Salade coleslaw	Betteraves rouges vinaigrette	Potage poireaux	Tomate à la feta
Paupiette de veau marengo	Carbonade Flamande	Steak de colin pané	Sauté de dinde sauce blanche
Pâtes au fromage	Purée au lait	Cœur de blé Poêlée légumes	Riz - Carottes
Yaourt BIO	Fruit	Crème dessert vanille	Carré de pommes

LUNDI 19 SEPTEMBRE	MARDI 20 SEPTEMBRE	JEUDI 22 SEPTEMBRE	VENDREDI 23 SEPTEMBRE
Crêpe aux champignons	Salade d'agrumes	Potage tomate	Carottes râpées
Jambon au bleu	Blanc de poulet basquaise	Normandin de veau forestière	Filet de hoky sauce citron
Choux de bruxelles	Riz créole	Pâtes	Epinards béchamel
PdT	Café liégeois	Fruit	PdT vapeur
Fruit			Crêpe au chocolat

**Le saviez-vous ?** Un smoothie est un type de boisson réalisé à partir d'ingrédients frais et naturels tels que des fruits et légumes mixés, parfois mélangés à des jus de fruits, de la glace pilée et du yaourt.

LUNDI 26 SEPTEMBRE	MARDI 27 SEPTEMBRE	JEUDI 29 SEPTEMBRE	VENDREDI 30 SEPTEMBRE
Nuggets de poulet	Concombre vinaigrette	Potage de légumes	Betteraves rouges à la Normande
Frites	Rôti de porc à la diable	Aiguillette de volaille à la provençale	Filet de colin sauce moutarde
Camembert	Macaronis	Semoule - Ratatouille	Purée de légumes
Fruit	Fromage blanc sucré	Chou à la crème	Fruit

LUNDI 3 OCTOBRE	MARDI 4 OCTOBRE	JEUDI 6 OCTOBRE	VENDREDI 7 OCTOBRE
Céleri rémoulade	Tomates persillées	Potage aux oignons	Crêpe au fromage
Sauté de bœuf	Escalope de porc aux champignons	Cordon bleu	Blanquette de poisson
Carottes	Pâtes et râpé	Purée - Salade	Riz pilaf
PdT boulangères	Compote de pommes ananas	Flan au caramel	Brocolis
Yaourt aux fruits			Fruit

LUNDI 10 OCTOBRE	MARDI 11 OCTOBRE	JEUDI 13 OCTOBRE	VENDREDI 14 OCTOBRE
Carottes râpées	Salade fromagère	Potage cresson	Betteraves rouges vinaigrette
Emincé de poulet aigre-douce	Saucisse de Strasbourg à la moutarde	Bœuf Bourguignon	Beignet de poisson
Gratin de courgettes et PdT	Lentilles aux carottes	Tortis et râpé	Cœur de blé aux légumes
Moelleux au chocolat	Entremets à la vanille	Fruit	Yaourt aromatisé

LUNDI 17 OCTOBRE	MARDI 18 OCTOBRE	JEUDI 20 OCTOBRE	VENDREDI 21 OCTOBRE
Tatin d'soupe à l'carottes ch'ti	Concombre ciboulette	Potage brocolis/poire	Macédoine de légumes
Paupiette de veau	Omelette BIO	Rôti de dinde	Dés de saumon à la crème
Jardinière de légumes	Purée Haricots verts	Ratatouille - PdT	Coquillettes
Velouté Fruix	Smoothie carotte/orange/miel	Café liégeois	Milk-shake choco pommes