

| LUNDI 1 ^{er} MARS | MARDI 2 MARS | JEUDI 4 MARS | VENDREDI 5 MARS |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| Salade au maïs | Crêpe au fromage | Crème de légumes | Haricots verts mimolette |
| Hachis Parmentier | Pavé de hoki sauce Dugléré | Paleron aux épices | Emincé de volaille forestière |
| Compote de pommes | Cœur de blé aux petits légumes | Carottes Vichy et pommes de terre | Pâtes sauce tomate |
| | Fruit | Yaourt BIO | Fruit |

| LUNDI 8 MARS | MARDI 9 MARS | JEUDI 11 MARS | VENDREDI 12 MARS |
|----------------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| Carottes râpées en salade | Betteraves aux pommes | Velouté de poireaux | Roulade de volaille pistachée |
| Paupiette de veau sauce brune | Cœur de colin sauce Nantua | Haut de cuisse de poulet | sur salade |
| Haricots beurre et PdT | Poêlée de légumes et PdT | Frites | Sauté de porc à la moutarde |
| Tarte Normande | Fruit | Salade de fruits | Tortis tricolores |
| | | | Yaourt aromatisé |

| LUNDI 15 MARS | MARDI 16 MARS | JEUDI 18 MARS | VENDREDI 19 MARS |
|-----------------------|-------------------|--|--------------------|
| Pizza au fromage | Cassoulet | LE MAROC | Concombre Bulgare |
| Carbonade Flamande | PdT vapeur | Potage Chorba | Beignet de poisson |
| Jardinière de légumes | Crème de gruyère | Tajine de volaille au citron et ses légumes | Cœur de blé |
| Fruit | Compote de pommes | Gâteau aux amandes | Ratatouille |
| | | | Nappé caramel |

| LUNDI 22 MARS | MARDI 23 MARS | JEUDI 25 MARS | VENDREDI 26 MARS |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Salade verte | Tomate ciboulette | Potage oignons | Betteraves à la moutarde |
| Cheese Burger | Escalope de poulet sauce barbecue | Timbale de pâtes | Filet de poisson à la crème |
| Frites | Purée de légumes | au jambon et champignons | Riz |
| Crème dessert vanille | Petits Suisses sucrés | Fruits | Epinards |
| | | | Gaillardise |

| LUNDI 29 MARS | MARDI 30 MARS | JEUDI 1 ^{er} AVRIL | VENDREDI 2 AVRIL |
|----------------------|----------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| Céleri rémoulade | Potage de carottes | REPAS DE PÂQUES | Duo de choux vinaigrette |
| Pavé du fromager | Waterzoï de volaille | Haricots verts mimosa | Steak de colin sauce champignons |
| Basquaise de légumes | et sa garniture | Noisettes d'agneau | PdT vapeur |
| Pâtes | | Flageolets - Carottes | Compote de pommes passion |
| Velouté Fruit | Fruit BIO | Nid de Pâques | |

Vacances scolaires Zone B du 5 au 16 avril 2010

| LUNDI 19 AVRIL | MARDI 20 AVRIL | JEUDI 22 AVRIL | VENDREDI 23 AVRIL |
|--------------------------|----------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| Escalope de poulet rôtie | Salade fromagère | Tomate au maïs | Macédoine à la russe |
| Frites | Rôti de bœuf | Sauté de porc printanier | Blanquette de poisson |
| Vache Picon | PdT persillées | Pâtes | Semoule aux raisins et carottes |
| Fruit | Petits pois à la française | Fromage blanc sucré | Tarte au flan |
| | Yaourt aromatisé | | |

| LUNDI 26 AVRIL | MARDI 27 AVRIL | JEUDI 29 AVRIL | VENDREDI 30 AVRIL |
|-----------------------|--------------------------|-------------------------------|-------------------|
| Terrine de légumes | Carottes râpées | Quiche Lorraine | Choucroute garnie |
| Cannellonis au gratin | Longe de porc dijonnaise | Filet de hoky sauce au citron | Crème de gruyère |
| Salade | Purée de légumes | Riz aux légumes | Liégeois |
| Fruit | Nappé chocolat | Fruit | |

JEU :

Classe les produits cités ci-dessous dans leurs groupes d'aliments d'appartenance :

**Pois chiches - Steak haché - Yaourt
Poulet - Soja - Haricots blancs
Camembert - Côte de porc - Filet de colin
Fromage blanc**



Solution : pois chiches et haricots blancs = légumes ; steak haché, poulet, côte de porc, filet de colin = viandes-poissons-mâts ; yaourt, camembert, fromage blanc = produits laitiers ; soja = fruits et légumes

LE SAVIEZ-VOUS ?

Quels sont les aliments les plus riches en fer ?

On retrouve en tête le boudin noir avec 23 mg pour 100 g, puis les rognons de bœuf (9,5 mg), le foie de veau (6 mg), les fruits de mer (5,5 mg) et la viande rouge avec 2 à 3 mg.