

# LES MENUS DE L'ECOLE DE SEPTEMBRE 2010



Semaine du 2 au 05/09



Semaine du 6 au 10/09



Semaine du 13 au 17/09



Semaine du 20 au 24/09



Semaine du 27 au 30/09



Chronique Nutrition



<b>Lundi</b>	<b>Lundi</b> Salade antiboise Boul'bœuf Duo flageolets / Carottes Fromage Fruit de saison	<b>Lundi</b> Melon Filet de poulet Duo de haricots Fromage Banane	<b>Lundi</b> Terrine aux légumes Foie de bœuf Semoule à la tomate Fromage Fruit de saison	<b>Lundi</b> Mousse de foie Boul'agneau Printanière de légumes Fromage Fruit de saison	<p style="text-align: center;"><b>LE SMOOTHIE</b></p> <p>Le smoothie est une boisson élaborée à partir de fruits et légumes frais mixés, mélangés à des jus de fruits, de la glace pilée ou du yaourt, à l'aide d'un blender ou d'un mixeur.</p> <p>C'est une boisson rafraîchissante, riche en vitamines, peu calorique et source de calcium si du lait ou du yaourt entre dans sa composition.</p> <p>La consistance du smoothie est douce et onctueuse, semblable à celle du milk shake et sa saveur est sucrée.</p> <p>La commercialisation des smoothies a débuté dans les années 60 chez les marchands de glace, puis elle s'est vraiment développée à partir de l'an 2000 aux états unis et dans les pays européens.</p> <p>Un smoothie peut être préparé avec un seul fruit ou un mélange de plusieurs fruits avec ou non du yaourt, du lait, avec la peau ou non du fruit, les recettes de smoothie sont diverses et variées, en voici quelques une :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Smoothie melon abricot</li> <li>● Smoothie aux fruits rouges et oranges</li> <li>● Smoothie framboise rose</li> <li>● Smoothie banane kiwi</li> <li>● Smoothie orange pomme banane citron vert</li> </ul>
<b>Mardi</b>	<b>Mardi</b> Œufs mayonnaise Paupiette de veau Frites Yaourt nature	<b>Mardi</b> Betteraves/ P. de terre crème Hachis parmentier Salade verte Tarte normande	<b>Mardi</b> Duo céleri / Carottes râpées Escalope de veau Cordiale de légumes Chou à la crème	<b>Mardi</b> Salade coleslaw Lasagne bolognaise Salade verte Fromage blanc	
<b>Jeudi</b>	<b>Jeudi</b> Melon Ptit brun de veau Purée Yaourt velouté	<b>Jeudi</b> Carottes râpées Cordon bleu Jardinière de légumes Fromage Compote de fruits	<b>Jeudi</b> Sardines à l'huile Cuisse de poulet Pâtes Fromage Abricots au sirop	<b>Jeudi</b> Quiche lorraine Cervelas Orloff Bouquetière de légumes Yaourts sucrés	
<b>Vendredi</b>	<b>Vendredi</b> Rillettes de porc Colin Brunoise de légumes (1) Tartes aux pommes	<b>Vendredi</b> Macédoine de légumes Paupiette du pêcheur Semoule couscous Crème dessert vanille	<b>Vendredi</b> Melon Brandade de poisson Salade verte Petit suisse sucrés	<b>Vendredi</b> Concombres à la crème Blanquette de poisson Riz sauvage Fromage Tarte aux poires	



(1) Carottes, céleri, navets, oignons