

MENU SEMAINE 45

Toute l'équipe de la cuisine mutualisée des collèges et le diététicien conseil vous proposent ces menus et vous souhaitent un excellent appétit !

Bonne fête Sylvie	Bonne fête Bertille
<u>lundi 5 novembre 2018</u>	<u>mardi 6 novembre 2018</u>
<p>Salade verte Bio locale </p> <p>Chou rouge Bio aux pommes </p> <p>Smoothie concombre menthe</p> <p>Steak haché au poivre</p> <p>Roti de porc Label Rouge à la moutarde* </p> <p>Frites steak house</p> <p>Potatoes</p> <p>Emmental Bio </p> <p>Vache qui rit</p> <p>Mousse chocolat</p> <p>Flan nappé caramel</p>	<p>Salade de lentilles Bio </p> <p>Pommes de terre Bio au thon </p> <p>Salade de riz au saumon fumé</p> <p>Blanquette d'agneau crème d'ail </p> <p>Filet de colin piment d'Espelette</p> <p>Epinard à la crème</p> <p>Carottes Bio vichy </p> <p>Bleu Bio du Vercors</p> <p>Yaourt Bio et son sucre roux Bio </p> <p>Fruit Bio </p>
Bonne fête Geoffroy	Bonne fête Théodore
<u>jeudi 8 novembre 2018</u>	<u>vendredi 9 novembre 2018</u>
<p>Œuf dur mayonnaise</p> <p>Rosette de Lyon* </p> <p>Pâté en croute*</p> <p>Sauté de bœuf Bio </p> <p>Gratin de la mer</p> <p>Riz basmati Bio pilaff </p> <p>Semoule aux épices douces</p> <p>Fromage blanc Bio </p> <p>Yaourt à boire </p> <p>Fruit Bio de saison </p>	<p>Endives locales mimolette </p> <p>Radis beurre</p> <p>Potage parmentier Bio emmental râpé </p> <p>Saucisse artisanale du Dauphiné* </p> <p>Chou vert/pdt locale* </p> <p>Courgettes et aubergines</p> <p>Earené de bœuf de l'Isère </p> <p>Tome de Savoie Bio </p> <p>Rochebrune Bio et son pain Bio </p> <p>Beignet framboise</p> <p>Donuts</p>

Visa du Responsable de la cuisine mutualisée des collègues,
Ph. REDON

Visa du Chef d'établissement,

Visa de la Diététicienne,
B. CHEZE

* ce plat contient du porc



MENU SEMAINE 46

Toute l'équipe de la cuisine mutualisée des collèges et le diététicien conseil vous proposent ces menus et vous souhaitent un excellent appétit !

Bonne fête Christian <u>lundi 12 novembre 2018</u>	Bonne fête Brice <u>mardi 13 novembre 2018</u>
<p>Pizza Roulé au fromage Cake maison chorizo/féta*</p> <p>Boulettes d'agneau au cumin Paupiette de volaille aux olives</p> <p>Légumes couscous Bio locaux  Haricots verts bio </p> <p>Yaourt Bio aromatisé  Brique du Vercors Bio </p> <p>Fruit de saison local </p>	<p>Pomelos  Carottes Bio râpées au citron  Salade verte Bio aux lardons* </p> <p>Filet de lieu à la tomate  Poulet Bio braisé </p> <p>Coquillettes Bio semi complètes Purée de pomme de terre</p> <p>Fromage blanc battu P'tit Louis </p> <p>Compote de fruits Bio Pêche au sirop</p>
Bonne fête Albert <u>jeudi 15 novembre 2018</u>	Bonne fête Marguerite <u>vendredi 16 novembre 2018</u>
<p>Chou chinois Bio aux pignons grillés  Avocat vinaigrette</p> <p>Carpaccio de betteraves rouges Bio aux sésames </p> <p>Sauté de porc Bio au curry*  Goulasch de bœuf Bio </p> <p>Navets Bio braisés  Gratin de courge Bio </p> <p>Reblochon Bio et son pain Bio  Cantadou </p> <p>Brownies maison aux noix Bio de l'Isère  Gaufre caramel beurre salé </p>	<p>Velouté de champignons  Poireaux Bio vinaigrette </p> <p>Chou fleur Bio à la grecque </p> <p>Filet de cabillaud à la crème  Roti de veau tradition forestière </p> <p>Gratin dauphinois Bio  Boullgour Bio pilaff </p> <p>Fromage blanc Bio Camembert </p> <p>Fruit de saison Bio </p>

Visa du Responsable de la cuisine mutualisée des collèges,

Ph. REDON 

Visa du Chef d'établissement,

Visa de la Diététicienne,


















B. CHEZE 


* ce plat contient du porc




MENU SEMAINE 47

Toute l'équipe de la cuisine mutualisée des collèges et le diététicien conseil vous proposent ces menus et vous souhaitent un excellent appétit !

Bonne fête Tanguy lundi 19 novembre 2018	Bonne fête Edmond REUNION
<div style="display: flex; justify-content: space-between;">   </div> <p>Pain de sucre Bio au saumon fumé Salade verte Bio aux noix Bio Tomates mozzarella</p> <p>Filet de poisson meunière Steak haché sauce BBQ</p> <p>Ratatouille</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">   </div> <p>Brocolis Bio</p> <p>Meule de Savoie Bio et son pain Bio Tartare</p> <p>Profiteroles chocolat Tarte aux pommes Bio </p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;">   </div> <p>Achard de légumes Samossa Salade Chinoise</p> <p>Rougail saucisses* Carry de poulet Bio</p> <p>Riz Bio créole</p> <p>Ragout d'haricots rouges</p> <p>Fromage blanc battu Faisselle Bio </p> <p>Ananas</p> <p>Salade de mangue au gingembre frais</p>
Bonne fête Cécile jeudi 22 novembre 2018	Bonne fête Clément vendredi 23 novembre 2018
<div style="display: flex; justify-content: space-between;">   </div> <p>Potage de légumes Bio Bâtonnière de légumes Bio mayonnaise Asperges vinaigrette</p> <p>Sauté de veau marengo aux croustons </p> <p>Filet de colin béarnaise</p> <p>Frites allumettes Pommes dauphines</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">   </div> <p>Cantal Yaourt Bio de l'Isère</p> <p>Fruit Bio </p>	<p>Taboulé Salade mexicaine Salade de pâtes au surimi</p> <p>Escalope de volaille à la crème</p> <p>Omelette Bio </p> <p>Petits pois au jus Carottes Bio beurre blanc</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">   </div> <p>Carré du Trièves Bio Fromage blanc Bio </p> <p>Ile flottante Meringue aux pralines</p>

Visa du Responsable de la cuisine mutualisée des collèges,
Ph. REDON 

Visa du Chef d'établissement,

Visa de la Diététicienne,
B. CHEZE 

* ce plat contient du porc



MENU SEMAINE 48

*Toute l'équipe de la cuisine mutualisée des collèges et le diététicien conseil vous proposent ces menus
et vous souhaitent un excellent appétit !*

Lundi Delphine	Bonne fête Séverin
<u>lundi 26 novembre 2018</u>	<u>mardi 27 novembre 2018</u>
<p style="text-align: center;">Avocat mayonnaise Pomelos Salade verte Bio aux croutons </p> <p style="text-align: center;">Sauté d'agneau au citron confit Filet de merlu blanc sauce vierge</p> <p style="text-align: center;">Semoule huile d'olive Pdt Bio maitre d'hôtel </p> <p style="text-align: center;"> Saint Marcellin Bio Yaourt sucré</p> <p style="text-align: center;">Cocktail de fruits au sirop Compote de fruits Bio </p>	<p style="text-align: center;">Pain de sucre Bio mimolette Concombres crème d'aneth Betteraves rouges Bio crues râpées </p> <p style="text-align: center;">Filet de poisson pané citron Roti de porc braisé label rouge* </p> <p style="text-align: center;">Gratin de chou fleur Bio Duo carottes/navets Bio glacés </p> <p style="text-align: center;">Verchicors Bio et son pain Bio Fromage blanc Bio </p> <p style="text-align: center;">Tarte normande Tropézienne</p>
Bonne fête Saturnin	Bonne fête André
<u>jeudi 29 novembre 2018</u>	<u>vendredi 30 novembre 2018</u>
<p style="text-align: center;">Crozets et lentilles en salade Duo de haricots secs au chorizo* Pommes de terre Bio au thon </p> <p style="text-align: center;">Œufs durs florentine Filet de lieu en bourride</p> <p style="text-align: center;">Haricots verts Bio </p> <p style="text-align: center;">Pont l'évêque Petits suisses</p> <p style="text-align: center;">Fruit de saison Bio </p>	<p style="text-align: center;">Endives locales aux noix Chou rouge Bio vinaigrette Carottes râpées Bio </p> <p style="text-align: center;">Chipolatas Bio de volaille Cheese burger</p> <p style="text-align: center;">Frites steak house ketchup Pommes noisettes ketchup</p> <p style="text-align: center;">Emmental Bio Kiri </p> <p style="text-align: center;">Liégeois vanille Mousse chocolat</p>

Visa du Responsable de la cuisine mutualisée des collègues.
Ph. REDON

Visa du Chef d'établissement,

Visa de la Diététicienne,
B. CHEZE

*** ce plat contient du porc**

 Production locale	 Production bio	 Production bio locale	 Contrôlé par ECOCERT EN CUISINE	 POUR UNE CANTINE + BIO + SAIN + LOCAL + DURABLE
-----------------------	--------------------	---------------------------	--	---

MENU SEMAINE 49

Toute l'équipe de la cuisine mutualisée des collèges et le diététicien conseil vous proposent ces menus et vous souhaitent un excellent appétit !

Bonne fête François-Xavier <u>lundi 3 décembre 2018</u>	Bonne fête Barbara <u>mardi 4 décembre 2018</u>
<p style="text-align: center;">Salade de riz aux crevettes Salade aux deux perles Petit épeautre Bio au saumon fumé </p> <p style="text-align: center;">Filet de colin meunière Confit de porc Bio romarin citron* </p> <p style="text-align: center;"> Blettes Bio à la crème Carottes Bio braisées </p> <p style="text-align: center;"> Saint-Nectaire Yaourt nature Bio</p> <p style="text-align: center;">Fruit de saison local </p>	<p style="text-align: center;">Radis beurre Panais Bio rémoulade </p> <p style="text-align: center;">Feuille de chêne mimosa </p> <p style="text-align: center;">Poulet Bio rôti </p> <p style="text-align: center;">Epaule d'agneau à la menthe </p> <p style="text-align: center;">Purée de pomme de terre Gratin dauphinois Bio </p> <p style="text-align: center;">Tome de Yenne Bio et son pain Bio </p> <p style="text-align: center;">Mini roitelet </p> <p style="text-align: center;">Gélifié chocolat Smoothie fruits rouges</p>
Bonne fête Nicolas <u>jeudi 6 décembre 2018</u>	Bonne fête Ambroise <u>vendredi 7 décembre 2018</u>
<p style="text-align: center;"> Salade verte Bio </p> <p style="text-align: center;">Coleslaw Bio</p> <p style="text-align: center;">Soupe à l'oignon</p> <p style="text-align: center;">Fallafels à la tomate</p> <p style="text-align: center;">Raviolis Bio du Royans emmental basilic </p> <p style="text-align: center;">Semoule aux céréales</p> <p style="text-align: center;">Comté Fromage blanc Bio </p> <p style="text-align: center;">Gâteau basque</p> <p style="text-align: center;">Beignet abricot</p>	<p style="text-align: center;">Pizza</p> <p style="text-align: center;">Cake maison du Dauphiné* </p> <p style="text-align: center;">Tarte aux trois fromages</p> <p style="text-align: center;">Sauté de bœuf Bio en bourguignon* </p> <p style="text-align: center;">Filet de colin grenobloise</p> <p style="text-align: center;">Jardinière de légumes Bio </p> <p style="text-align: center;"> Gratin de brocolis Bio</p> <p style="text-align: center;">Fromage blanc aux fruits </p> <p style="text-align: center;">Yaourt Bio </p> <p style="text-align: center;">Fruit de saison Bio </p>

Visa du Responsable de la cuisine mutualisée des collèges,
Ph. REDON

Visa du Chef d'établissement,

Visa de la Diététicienne,
B. CHEZE

* ce plat contient du porc



MENU SEMAINE 50

Toute l'équipe de la cuisine mutualisée des collèges et le diététicien conseil vous proposent ces menus et vous souhaitent un excellent appétit !

Bonne fête Romaric	Bonne fête Daniel
<u>lundi 10 décembre 2018</u>	<u>mardi 11 décembre 2018</u>
<p>Endives locales aux croutons </p> <p>Pomelos</p> <p>Avocat sauce cocktail</p> <p>Wrap kebab de poisson</p> <p>Tacos de volaille</p> <p>Frites allumettes</p> <p>Potatoes</p> <p>Gouda</p> <p>Emmental Bio </p> <p>Mousse chocolat</p> <p>Yaourt aux fruits</p>	<p>Salade de pâtes à la chinoise</p> <p>Taboulé</p> <p>Blé Bio aux olives </p> <p>Fricassée de veau forestière </p> <p>Filet de dorade au safran</p> <p>Ratatouille</p> <p>Gratin de butternut Bio </p> <p>Faisselle Bio</p> <p>Fromage blanc Bio </p> <p>Fruit de saison Bio </p>
Bonne fête Odile	Bonne fête Ninon
<u>jeudi 13 décembre 2018</u>	<u>vendredi 14 décembre 2018</u>
<p>Rosette de Lyon* </p> <p>Caillette artisanale* </p> <p>Rillettes de sardine</p> <p>Sauté de bœuf de l'Isère </p> <p>Filet de lieu en bouillabaisse</p> <p>Pommes de terre Bio vapeur </p> <p>Coquillettes Bio semi complètes </p> <p>Yaourt nature Bio </p> <p>Buche du pilât </p> <p>Fruit de saison local </p>	<p> Chou blanc Bio mayonnaise</p> <p>Carottes râpées Bio au citron </p> <p>Salade pain de sucre locale </p> <p>Quenelles de volaille Bio financière </p> <p>Keftas sauce piquante</p> <p>Haricots verts au beurre</p> <p>Légumes Bio à l'orientale </p> <p>Edam</p> <p>P'tit Louis</p> <p>Paris Brest</p> <p>Donuts</p>

Visa du Responsable de la cuisine mutualisée des collègues.
Ph. REDON

Visa du Chef d'établissement,

Visa de la Diététicienne,
B. CHEZE


* ce plat contient du porc

 Production locale	 Production bio	 Production bio locale	 Contrôlé par ECOCERT EN CUISINE	 POUR UNE CANTINE + BIO + SAINE + LOCALE + DURABLE
-----------------------	--------------------	---------------------------	--	---

MENU SEMAINE 51

Toute l'équipe de la cuisine mutualisée des collèges et le diététicien conseil vous proposent ces menus et vous souhaitent un excellent appétit !

Bonne fête Gaël <u>lundi 17 décembre 2018</u>	Bonne fête Gatien <u>mardi 18 décembre 2018</u>
<p>Roulé au fromage Nem de volaille Quiche lorraine*</p> <p>Emincé de poulet à la provençale Œufs durs sauce Mornay</p> <p>Courgettes Bio à l'ail  Gratin de blettes Bio </p> <p>Vache qui rit Yaourt nature</p> <p>Fruit Bio </p>	<p>Salade de riz au thon Petit épeautre Bio aux lardons*  Piémontaise de PDT Bio </p> <p>Filet de colin crème de pesto Steak haché échalotes</p> <p>Chou vert braisé Bio  Petits pois carottes</p> <p>Tome de Savoie Bio et son pain Bio  Yaourt Bio de l'Isère </p> <p>Compote de fruits Bio  Poire au sirop</p>
<u>REPAS DE NOEL</u>	HIVER <u>vendredi 21 décembre 2018</u>
	<p>Crème de potimarron Bio aux châtaignes  Carpaccio de betteraves rouges aux sésames  Chou chinois Bio aux pignons grillés </p> <p>Filet de cabillaud à la tomate Bœuf au curry</p> <p>Riz basmati Bio pilaff  Semoule huile d'olive</p> <p>Plateau de fromages</p> <p>Corbeille de fruits</p>

Visa du Responsable de la cuisine mutualisée des collèges,
Ph. REDON 

Visa du Chef d'établissement,

Visa de la Diététicienne,
B. CHEZE 

* ce plat contient du porc

 Production locale		
 Production bio		
 Production bio locale		

FREQUENCES RECOMMANDEES PAR LE GEMRCN POUR LES REPAS DES ADOLESCENTS
DES ADOLESCENTS

Période du 5/11 au 21/12/18 (au moins 20 repas) sur 27 repas	Entrée	Plat protidique	Garniture ou Accompagnemen t	Produit laitier	Dessert	Total Menus	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15% de lipides	5/27					4	4/20 maxi
Crudités légumes ou fruits	13/27					10	10/20 mini
Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides			4/28			3	4/20 maxi
Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1		6/54				2	2/20 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L > ou = 2		15/54				5,5	4/20 mini
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie		11/54				4	4/20 mini
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf, contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la portion de VPO		5/54				2	3/20 maxi
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes			14			10	10 sur 20
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange			14			10	10 sur 20
Fromages contenant au moins 150mg de calcium par portion	1/27			20/54		8	8/20 mini
Fromages contenant plus de 100mg et moins de 150 mg de calcium par portion				10/54		4	4/20 mini
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium, et moins de 5g de lipides par portion				11/54	2,5/27	6	6/20 mini
Desserts contenant plus de 15% de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion					4/28	3	3/20 maxi
Desserts ou laitages contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides					2,5/28	2	4/20 maxi
Desserts de fruits crus					12/28	8,5	8/20 mini

Visa du Directeur CMC:
Philippe REDON



Visa diététicienne:
Bérengère Cheze

