

FREQUENCES RECOMMANDEES PAR LE GEMRCN POUR LES REPAS DES ADOLESCENTS

Cuisine Mutualisée de L'Isle d'Abeau

Période du 5/11 au 21/12/18 (au moins 20 repas) sur 27 repas	Entrée	Plat protidique	Garniture ou Accompagne ment	Produit laitier	Dessert	Total Menus	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15% de lipides	6/27					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			2/27			2	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		12/54				4	4/20 mini
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie		10/54				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		7/54				2,5	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				24/54		9	8/20 mini
Fromages contenant plus de 100mg et moins de 150 mg de calcium par portion				11/54		4	4/20 mini
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium, et moins de 5g de lipides par portion				5/27	2,5/27	5,5	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					3,5/28	2,5	4/20 maxi
Desserts de fruits crus					13/28	9	8/20 mini















Visa de la CMC :
Denis Dupont



Visa diététicienne:
Bérengère Cheze

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 !

Lundi 05/11/2018	Mardi 06/11/2018
<p>Carotte râpée </p> <p>Cèleri rémoulade </p> <p>Endive aux noix </p> <p>Steak Haché</p> <p>Beau filet de hoki pané</p> <p>Frites</p> <p>Pommes noisette</p> <p>Beaufort </p> <p>Cantadou</p> <p>Liégeois</p> <p>île Flottante</p>	<p>Salade piémontaise*</p> <p>Salade lentilles</p> <p>Salade de pâte au thon</p> <p>Pot-au-feu </p> <p>Brochette de poisson épices du soleil</p> <p>Haricots verts</p> <p>légumes pot-au-feu </p> <p>Bleu du Vercors </p> <p>mini babybel</p> <p>Fruits de saison </p>
Jeudi 08/11/2018	Vendredi 09/11/18
<p>Rosette* </p> <p>Rillettes de sardine</p> <p>Pâté en croute*</p> <p>Filet de colin Sca agrume</p> <p>Gigot</p> <p>Pâte</p> <p>Boullgur </p> <p>Fromage blanc aux fruits</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Fruits </p>	<p>Salade de mâche au lardon</p> <p>Pamplemousse</p> <p>Betterave </p> <p>Choucroute garnie *</p> <p>Filet poisson</p> <p>pommes de terre </p> <p>Beaumont </p> <p>Caprice des dieux</p> <p>Mousse de fruits</p> <p>Flan</p>

Visa du Responsable de la cuisine mutualisée des collèges,

Denis Dupont 

Visa du Diététicien,

Visa du Chef d'établissement,

* ce plat contient du porc

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 !

Lundi 12/11/18 Menu sans Viande	Bonne fête Adelphe	Mardi 13/11/18
<p style="text-align: center;">Pizza fromage </p> <p style="text-align: center;">Cake aux légumes maison Accras</p> <p style="text-align: center;">Steack de céréales Fallafel </p> <p style="text-align: center;">Légumes façon couscous Champignons à la crème</p> <p style="text-align: center;">Yaourt à boire</p> <p style="text-align: center;">Fruits </p>	<p style="text-align: center;">duo carotte/cèleri </p> <p style="text-align: center;">Choux rouge </p> <p style="text-align: center;"> Salade verte et œuf dur</p> <p style="text-align: center;">Poisson Pané Sauté de porc* </p> <p style="text-align: center;">Riz Blé </p> <p style="text-align: center;">Cantafrais Comté </p> <p style="text-align: center;">Compote Pêche melba</p>	<p style="text-align: center;">Potage </p> <p style="text-align: center;">Macédoine Mais/poivron</p> <p style="text-align: center;">Bourguignon </p> <p style="text-align: center;">Pavé de saumon à l'oseille</p> <p style="text-align: center;">Purée Lentilles</p> <p style="text-align: center;">Faiselle </p> <p style="text-align: center;">Saint agur</p> <p style="text-align: center;">Fruits </p>
Bonne fête Aimé	Jeudi 15/11/18	Vendredi 16/11/18
<p style="text-align: center;"> Choux chinois surimi Avocat Radis </p> <p style="text-align: center;">Colombo Volaille Foie de veau</p> <p style="text-align: center;">Carottes à la crème </p> <p style="text-align: center;">Brocolis</p> <p style="text-align: center;">Brique du Vercors </p> <p style="text-align: center;">Edam</p> <p style="text-align: center;">Tarte normande Gâteau maison</p>	<p style="text-align: center;">Choux chinois surimi </p> <p style="text-align: center;">Avocat Radis </p> <p style="text-align: center;">Colombo Volaille Foie de veau</p> <p style="text-align: center;">Carottes à la crème </p> <p style="text-align: center;">Brocolis</p> <p style="text-align: center;">Brique du Vercors </p> <p style="text-align: center;">Edam</p> <p style="text-align: center;">Tarte normande Gâteau maison</p>	<p style="text-align: center;">Potage </p> <p style="text-align: center;">Macédoine Mais/poivron</p> <p style="text-align: center;">Bourguignon </p> <p style="text-align: center;">Pavé de saumon à l'oseille</p> <p style="text-align: center;">Purée Lentilles</p> <p style="text-align: center;">Faiselle </p> <p style="text-align: center;">Saint agur</p> <p style="text-align: center;">Fruits </p>

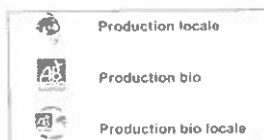
Visa du Responsable de la cuisine mutualisée des collèges,

Denis DUPONT

Visa du Chef d'établissement,













Visa du Diététicien,

* ce plat contient du porc



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 Renaud <u>Lundi 19/11/18</u>	Bonne fête Nadège <u>Mardi 20/11/18</u>
<p>Coleslaw Iceberg Champignon Cru </p> <p>Œufs florentine Filet de Colin sauce crustacé</p> <p>Epinards Courgettes </p> <p>Carré de l'Est Tomme blanche</p> <p>Tartelette chocolat Donuts</p>	<p>Terrine* Mortadelle* Œufs mayonnaise </p> <p>Tomate farci Calamars</p> <p>Riz Quinoa</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Fruits de saison 0</p>
Bonne fête Davy <u>jeudi 22/11/18</u>	Bonne fête Matthieu <u>Vendredi 23/11/18</u>
<p>Choux fleur vinaigrette Cœur de palmier/maïs/tomate </p> <p>Salade de carotte cuite</p> <p>Sauté d'agneau Filet de merlu Béarnaise </p> <p>Frites Patatoes</p> <p>Chanteneige Meule de Savoie </p> <p>Fruits </p>	<p>Salade de Perle </p> <p>Haricots blancs au chorizo </p> <p>Salade de Crozet au surimi </p> <p>Cuisse de poulet Gratin de poisson </p> <p>Gratin de choux fleurs Endives Braisées </p> <p>Chevrotine Reblochon</p> <p>Mousse au chocolat Riz au lait maison</p>

Visa du Responsable de la cuisine mutualisée des collèges,

Denis DUPONT 

Visa du Chef d'établissement,











Visa du Diététicien,

* ce plat contient du porc



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 26/11/2018	Mardi 27/11/2018
<p>Salade garnie  Mélange cèleri / carotte </p> <p>Blanquette de veau  Poêlée de poisson mariné</p> <p>Blé Pomme vapeur </p> <p>Saint Marcellin  Chantailou</p> <p>Cocktail de fruits Compote </p>	<p>Salade : choux rouge / choux blanc / pomme  Carottes bicolores  Panais Râpé</p> <p>Poisson meunière Escalope volaille</p> <p>Choux Romanesco Petits pois</p> <p>Camembert Gouda</p> <p>Tarte Abricot Tarte Cerise</p>
Jeudi 29/11/18	Vendredi 30/11/18 Menu Gondoles (Italie)
<p>Salade pépinette Salade Flageolet Taboulé</p> <p>Roti de porc* Nuggets poisson</p> <p>Gratin de courge  Poêlée légumes</p> <p>Petits suisse fruits Petits suisse natures</p> <p>Fruits</p>	<p>Salade d'agrumes Salade fenouil</p> <p>Salade verte / Jambon cru / tomate </p> <p>Pasta Party 0</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>Emmental râpé 0</p> <p>Panna cotta Tiramisu Framboise</p>

Visa du Responsable de la cuisine mutualisée des collèges,

Denis DUPONT 

Visa du Chef d'établissement,

Visa du Diététicien,

* ce plat contient du porc



Production locale



Production bio





















Production bio locale



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 !

Lundi 03/12/18	Mardi 04/12/18
<p>Salade de blé Salade de pois chiche Salade Boulgour</p> <p>Beau filet de poisson pané Wings poulet</p> <p>Flan légumes Salsifis</p> <p>Mini roitelet Morbier </p> <p>Fruits </p>	<p>Endives noix emmental  Salade lyonnaise  Carottes râpées </p> <p>Jambon grillé Madère* Roti de veau</p> <p>Gratin dauphinois  Polenta</p> <p>Verchicors  Buche du pilât </p> <p>Gaufre Crêpe</p>
Jeudi 06/12/2018	Vendredi 07/12/18
<p>Cèleri rémoulade  Radis </p> <p>Salade de mâche / tomate / crouton </p> <p>Hachi Parmentier Sauté de lapin à la moutarde</p> <p>O Riz </p> <p>Tomme de Yenne  Petit louis</p> <p>Barre glacée O</p>	<p>Quiche * Croisillon emmental Crêpe poisson</p> <p>Sauté de bœuf espagnol  Filet de poisson aux herbes </p> <p>Poêlée du marché  Haricot plat</p> <p>Yaourt nature bio  Fromage blanc aux fruits</p> <p>Fruits </p>

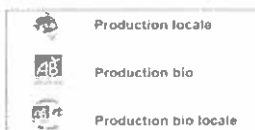
Visa du Responsable de la cuisine mutualisée des collèges,

Denis DUPONT 

Visa du Chef d'établissement,

















Visa du diététicien,

* ce plat contient du porc



Semaine 50

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

Lundi 10/12/18 Menu Guignol	Mardi 11/12/18
Salade lyonnaise*  Soupe de Potiron  0 Saucisson à cuire*  Quenelle de Brochet sauce Nantua Pomme Boulangère  Cerveille de canuts  Saint Marcellin  Bugnes  Tarte Praline	 Salade de pomme de terre thon Salade de haricot rouge Salade de riz Tajine d'agneau Brochette de poisson épice du soleil Choux Braisé  jardinière de légumes Six de Savoie St nectaire Panier de fruits 
Jeudi 13/12/2018	Vendredi 14/12/18
Jambon Blanc* Chorizo* Rillettes de saumon Marmite de poisson Sauté de veau  Semoule Epeautre  Maroilles Vache qui rit Fruits 	Avocat Salade Iceberg Carottes mélangées  Tartiflette aux lardons Tartiflette au saumon 0 0 Fromage frais nature  Fromage frais fruits  Crème dessert 0

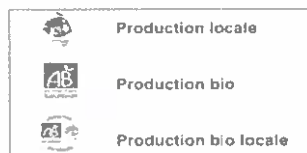
Visa du Responsable de la cuisine mutualisée des collègues,

Denis DUPONT 

Visa du Chef d'établissement,












Visa du diététicien,

* ce plat contient du porc



Semaine 42

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

Lundi 17/12/18	Mardi 18/12/18
<p>Feuilleté hot dog Saucisson Brioché*  Roulé fromage Omelette Côte de porc charcutière * 0 Blettes Provençale CarottesPersillés  Reblochon  Saint Agur Fruits</p>	<p>Coleslaw Salade verte garnie  Potage  Paella 0 0 St Paulin Samos Coupe de poire au chocolat Compote </p>
Jeudi 20/12/18 Repas de Noël	Vendredi 21/12/18
<p>0  0 0 0 Repas de Noël 0 0  0 0 0</p>	<p>Artichaut Potage de légumes  Salade haricot vert Bœuf  Poisson Ratatouille Blé Plateaux de fromages Fruits </p>

Visa du Responsable de la cuisine mutualisée des collèges,
Denis DUPONT

Visa du diététicien,

Visa du Chef d'établissement,

* ce plat contient du porc
Commerce équitable 