



Phare du coq Bénodet

L'équipe de cuisine du collège Alain vous propose le

menu

De la semaine du 31 janvier au 4 février 2022

Crudité ou fruit frais
Légume ou fruit cuit
Viande, poisson ou œuf
Plat principal
Féculent
Produit laitier
Dessert sucré ou gras

Légumes et fruits de saison soulignés
Viande bovine origine France

* Produit issu de l'agriculture biologique

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
				
Entrées	* <u>Betteraves aux pommes</u> ou Salade de crevettes et avocat ou Potage <u>poireaux pommes de terre</u>	* <u>Pamplemousse</u> ou <u>Céleri rémoulade</u> ou Taboulé de chou-fleur	Achard de légumes ou Tomates feta ou * <u>Concombre ciboulette</u>	<u>Radis croque-en-sel</u> ou <u>Carottes à l'orange</u> ou Soupe à la tomate
Plat principal	Goulash à la hongroise ou Rôti de bœuf sauce au poivre	Cabillaud crumble de brioche ou Thon à la provençale	Galette complète Jambon gruyère	Couscous de légumes et falafels
Accompagnement	Purée de pommes de terre <u>Carottes vichy</u>	Riz pilaf * <u>Epinards sauce béchamel</u>	Tomates grillées	Pois chiches à la tomate
Fromage	Fromage / <u>Salade verte</u>	Fromage ou petit suisse / <u>Salade verte</u>	* Yaourt / <u>Salade verte</u>	Fromage ou yaourt / <u>Salade verte</u>
Dessert	<u>Fruit de saison/</u> Fromage blanc aux fruits rouges	* <u>Fruit de saison/</u> Ananas en gondole	* <u>Fruit de saison/</u> Crêpe au chocolat chaud maison	<u>Fruit de saison</u>