

# Au menu du Lundi 15 Novembre au Vendredi 19 Novembre

LYCEE ST JOSEPH

LUNDI 15 Nov	MARDI 16 Nov	MERCREDI 17 Nov	JEUDI 18 Nov
<b>Légumes à la grecque</b> <i>carotte, vin, oignon, concentré</i> <b>Salade de riz</b> <i>riz, haricot rouge, poltron</i> <b>Salade composée au bleu</b> <i>salade, bleu, persil</i> <b>Ravioli à la volaille</b> <b>Chou-fleur persillés</b> <b>Blé Bio</b> <i>Plat BIO</i> <b>Mimolette</b> <b>Assortiment de fromages et laitages</b> <b>Fruits</b> <b>Tarte flan au citron</b> <b>Fromage blanc coulis de kiwi</b> <b>Compote pommes cassis</b>	<b>Céleri rémoulade aux pommes</b> <b>Salade Ninon</b> <i>feuille de chêne, crevette,</i> <b>Salade anglaise</b> <i>petit pois, menthe, Bouillon</i> <b>Quiche lorraine</b> <b>Haricots verts</b> <b>Salade verte</b> <b>Yaourt aromatisé</b> <b>Assortiment de fromages et laitages</b> <b>Gâteau aux poires</b> <b>Fruits</b> <b>Pomme au four locale</b> <b>Compote pommes bananes</b>	<b>Betterave</b> <b>Salade colombienne</b> <i>haricot rouge, feuille de chêne,</i> <b>Carottes râpées vinaigrette à la pomme</b> <b>Beignet calamar sauce tartare</b> <b>Riz pilaf</b> <b>Ragoût de légumes d'automne</b> <b>Coulommiers</b> <b>Assortiment de fromages et laitages</b> <b>Fruits</b> <b>Entremets à la vanille</b> <b>Mousse chocolat au lait</b> <b>Gaufre au sucre glace</b>	<b>Salade pyrénéenne</b> <i>feuille de chêne, tomate</i> <b>Rillettes à la sardine</b> <b>Pâté de foie</b> <b>Côte de porc aux olives</b> <b>Polenta au beurre</b> <b>Céleri béchamel</b> <b>Salade verte</b> <b>Fromage fouetté au sel de Guérande</b> <b>Assortiment de fromages et laitages</b> <b>Fromage blanc au sirop de cassis</b> <b>Compotée de pommes façon crumble</b> <b>Moelleux au cocktail de fruits</b> <b>Fruits</b>

Le nutri-score prend en compte:  
 - Les nutriments et aliments à favoriser: fibres, protéines, fruits et légumes  
 - Les nutriments à limiter: énergie, acides gras saturés, sucres, sel  
 Et permet ainsi de classer la recette selon 5 couleurs et lettres. A étant la note la plus favorable et E la moins favorable.

**Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre alimentaire sur la semaine**