

Menus du mois de Mai 2018

api

	Lundi 30	Mardi 01	Mercredi 02	Jeudi 03	Vendredi 04
S e m a i n e 1 8	Salade de pommes de terre au thon	FETE DU TRAVAIL	Melon d'Espagne	Feuilleté hot dog	Carottes râpées ciboulette
	Sauté de poulet au citron		Boules de bœuf à la tomate	Œufs durs florentine	Paëlla Marine
	Petit pois carottes		Pâtes	(Plat complet)	(Plat complet)
	Entremet vanille		Fruit de saison	Flan au chocolat	Fruit de saison

	Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31	Vendredi 01
S e m a i n e 2 2	Paté de foie & Olives vertes	Salade mais tomates	Pastèque	REPAS ITALIEN	Taboulé aux légumes
	Emincé de dinde au paprika	Joue de bœuf braisé aux carottes	Œufs durs béchamel		Poisson pané
	Courgettes sautées	Coquillettes	Purée de pommes de terre		Ratatouille niçoise
	Fruit de saison	Salade de fruits	Glace		Fromage blanc

	Lundi 07	Mardi 08	Mercredi 09	Jeudi 10	Vendredi 11
S e m a i n e 1 9	Salade espagnole	VICTOIRE 1945	Cèleri rémoulade	ASCENSION	Quiche lorraine
	Escalope viennoise		Chili con carne		Filet de hoki sauce estragon
	Gratin de chou-fleur & pommes de terre		Riz		Salsifis persillés
	Mousse au chocolat		Glace Petit pot		Fruit de saison

SIVOS - RESTAURANT INTER COMMUNAL

11220 MONTLAUR

Les repas sont confectionnés par le personnel du SIVOS.

	Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18
S e m a i n e 2 0	Salade coleslaw	Jambon blanc & Micro beurre	Cèleri rémoulade	Macédoine mayonnaise	Salade nantaise
	Boules d'agneau aux oignons	Sauté de Bœuf aux poivrons	Omelette parmentière	Echine de porc aux thym	Mijoté de colin safrané
	Tortis	Haricots verts paysanne	Salade verte	Ecrasé de pommes de terre	Flan de légumes
	Fruit de saison	Fromage blanc au sucre	Glace Petit pot	Donuts au sucre	Fruit de saison




Nos fournisseurs sont: Boucherie Marcerou, Boucherie Gavignaud, Sud Primeurs (Fruits et légumes), Pomana passion froid (Surgelés) Ramon (épicerie), Boulangeries locales

Chaque jour, Api restauration Pays d'Oc privilégie dans ses menus les produits locaux, frais et de saison.

N.B. : Les fréquences recommandées par la réglementation en vigueur (GEMRCN) sont calculées UNIQUEMENT SUR LES REPAS SCOLAIRES 4jours /semaine (hors ALSH)

	Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25
S e m a i n e 2 1	LUNDI de Pentecôte	Salade de haricots beurre à l'échalote	Saucisson à l'ail	Salade nicoise	Salade de tomate vinaigrette
		Chili con carne	Tarte au fromage	Cordon bleu volaille	Gigas à la seitoise
		Riz	Haricots beurre	Petis pois Carottes	Pommes de terre persillées
		Yaourt Bio	Fruit de saison	Camembert	Fruit de saison

Code couleurs - Les différents groupes d'aliments

Fécules et légumes secs	Produits laitiers	Matières grasses	Viande française 
Fruits et Légumes	Viandes, poissons, œufs	Produits sucrés	Pêche responsable 
			Produits issus de l'agriculture biologique 

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.