

CUISINE CENTRALE D'AMBOISE

Semaine n° 22 - du 27 Mai au 2 Juin 2013

Plan Alimentaire 1	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	<u>Carottes râpées au maïs</u>	Macédoine de légumes mavonnaise	Salade de blé fantaisie	<u>Concombre vinaigrette</u>	Riz exotique
Plat principal	<u>Paleron de boeuf sauce barbecue</u>	Macaroni au thon	<u>Moch'yz à la mexicaine</u>	<u>Hachis parmentier</u>	<u>Colombo de porc</u>
Accompagnement	Haricots beurre 	***	Ratatouille niçoise	***	Choux-fleurs persillés
Produit laitier	<u>Yaourt aromatisé</u>	<u>Vache qui rit</u>	<u>Edam</u>	<u>Brie</u>	<u>Fromage blanc</u>
Dessert	<u>Pain d'épice</u>	<u>Kiwi</u>	<u>Abricot au sirop</u>	<u>Liégeois au chocolat</u>	<u>Fraises</u>

Info de la semaine

La danse des blés
Mon premier est une céréale, mon second s'agite en un véritable ballet quand le vent souffle, mon troisième sert à faire de la farine... Mon tout est... le blé bien sûr !



Compositions des plats

Blé fantaisie : blé, tomate, maïs / Riz exotique : riz, tomate, ananas, maïs / Moch'yz à la mexicaine : boulette de porc aux haricots rouges



Semaine n° 23 - du 3 au 9 Juin 2013

Plan Alimentaire 2	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
Entrée	Salade provençale	<u>Salade bicolore</u>	<u>Rillettes de porc</u>	<u>Tomate ciboulette</u>	<u>Salade verte aux croûtons</u>
Plat principal	<u>Nuggets de volaille</u>	<u>Bœuf au paprika</u>	<u>Poisson sauce crevettes</u>	<u>Jambon grill</u>	<u>Poisson basquaise</u>
Accompagnement	Haricots verts	Farfalles	Riz pilaf aux petits légumes	Purée d'épinards	Semoule
Produit laitier	<u>Croix de Malte</u>	<u>Bûchette mi-chèvre</u>	<u>Yaourt aromatisé</u>	<u>Gouda</u>	<u>Fromage frais sucré</u>
Dessert	<u>Pomme</u> 	<u>Fran nappé caramel</u>	<u>Nectarine</u>	<u>Clafoutis aux cerises</u>	<u>Compote pomme fraise</u>

Info de la semaine

Quand nous chanterons le temps des cerises, Et gai rossignol, et merle moqueur seront tous en fête !



Compositions des plats

Salade provençale : pomme de terre, tomate, concombre, olive/ salade bicolore : carotte râpée, radis



Fruit indiqué servi selon sa disponibilité

CUISINE CENTRALE D'AMBOISE

Semaine n° 24 - du 10 au 16 Juin 2013

Plan Alimentaire 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Entrée	Radis à la croque	Taboulé	Haricots verts échalote	Salade chiwawa au cactus	Melon
Plat principal	Sauté de porc à l'estragon	Poisson meunière citron	Paupiette de veau au jus	Quesadillas au fromage	Boeuf aux olives
Accompagnement	Coquillettes	Carottes	Pommes vapeur	Haricots rouges, Riz et concassé de tomate	Boulghour
Produit laitier	Cantadou	Fromage blanc	Tome noire	Tarte au chocolat	Saint bricet
Dessert	Crème dessert vanille	Abricots	Pêche		Mousse au chocolat au lait

Info de la semaine

Jeudi : Le Mexique

Découvre le haricot rouge, légume sec présent dans de nombreuses préparations mexicaines



Dimanche, c'est la fête des Pères !

Compositions des plats

Salade chiwawa au cactus : salade, tomate, mais, cactus / Quesadillas : tortilla de blé au fromage



Semaine n° 25 - du 17 au 23 Juin 2013

Plan Alimentaire 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Entrée	Salade Esau	Tomate vinaigrette	Salade du chef	Concombre vinaigrette	Crêpe au fromage
Plat principal	Escalope de volaille au jus	Rôti de boeuf cornichon	Sauté de volaille marengo	Mochyz à l'indienne sauce tomate	Poisson sauce provençale
Accompagnement	Courgettes béchamel	Salade de pâtes au basilic	Choux fleurs et brocolis	Purée de p. de terre	Haricots verts persillés
Produit laitier	Edam	Cantafrais	Fromage blanc	Emmental	Coulommiers
Dessert	Pomme	Flan vanille	Abricots	Compote pomme framboise	Banane

Info de la semaine

Le sais-tu ?

Notre cerveau contient 80% d'eau, les muscles 75%, les os en contiennent 30%...

D'où la nécessité de boire régulièrement, de **l'eau**, ça coule de source !



Compositions des plats

Salade Esau : lentille, tomate, œuf dur, échalote / Salade du chef : riz, tomate, épaule de porc, œuf dur, persil / Mochyz à l'indienne : boulette de porc aux lentilles et curry



CUISINE CENTRALE D'AMBOISE

Semaine n° 26 - du 24 au 30 Juin 2013

Plan Alimentaire 5	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée	Salade du Léon	Carottes râpées	Betteraves vinaigrette	Melon	Salade italienne
Plat principal	Paleron de boeuf au jus	Sauté de porc au miel 	Pizza au jambon	Rôti de dinde au jus	Poisson au curry
Accompagnement	Frites	Riz créole	Salade verte	Petits pois à la française	Pommes de terre et épinards
Produit laitier	Yaourt sucré	Saint Paulin 	Chantailou	Camembert	Fondu président
Dessert	Nectarine	Compote pomme cassis	Crème dessert chocolat	Flan pâtissier	Pêche

Info de la semaine

L'or des abeilles
Aliment 100% naturel, ce petit trésor procure de l'énergie, renferme moins de calories que le sucre et se digère plus facilement. Faisons en sorte que les abeilles continuent de butiner nos parterres !



Compositions des plats

Salade du Léon : chou-fleur, maïs / Salade italienne : pâte, tomate, olive noire, poivron



Semaine n° 27 - du 1 au 7 Juillet 2013

Plan Alimentaire 4	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Entrée	Radis à la croque	Macédoine de légumes mayonnaise	Tomate ciboulette	Quinoa des incas	Melon
Plat principal	Sauté de boeuf au paprika	Parmentier de poisson	Colombo de volaille	Gratin de courgettes au boeuf	Jambon blanc 
Accompagnement	Haricots verts 	***	Blé pilaf	***	Chips
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Tome noire	Fromage frais sucré	Brie	Vache qui rit
Dessert	Madeleine	Abricots	Cocktail de fruits au sirop	Flan nappé caramel	Nectarine

Info de la semaine

Le melon :
Fruit rafraîchissant, le melon est une bonne source de vitamine A et C. Nature, en sorbet, à l'Italienne, à la Grecque, il y a de nombreuses façons de le déguster.



Compositions des plats

Quinoa des incas : quinoa, tomate, maïs, poivron, oignon

