



Montans

**Lundi**

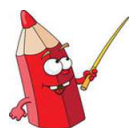
**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

Entrée	Salade Napoli	Crudités aux achards		Salade de pommes de terre	Salade de tomate
Plat principal	Haché de veau au jus	Filet de volaille au jus		Sauté de dinde au jus	Hoki à la provençale
Légume Féculent	Carottes persillées	Purée de pomme de terre		Petit pois carottes	Pâtes 
Produit laitier	Petit suisse aux fruits	Yaourt sucré		Yaourt fermier	Fromage fouetté
Dessert	Fruit	Fruit		Fruit	Ile gourmande
<u>Sans viande</u>	Steak de soja	Poisson meunière		Calamars à la romaine	
<u>Sans porc</u>					



## Les familles d'aliments

\*présence de porc



### Nos salades et plats composés:

**Salade Napoli:** tortis 3 couleurs, maïs, tomate, vinaigrette

**Crudités aux achards :** haricots verts, chou, chou-fleur, concombre, carotte, vinaigrette

**Salade de pomme de terre :** pomme de terre, maïs, tomate, vinaigrette

### Nos sauces :

**Sauce curry :** roux, crème, curry

**Sauce provençale :** concentré de tomate, oignons, ail, poivrons

### Les protéines

#### **Pourquoi en consommer ?**

Parce qu'ils nous apportent des protéines d'excellente qualité. La viande et le poisson apportent également du fer. Le poisson, notamment les poissons dits « gras » (saumon, maquereau, sardine, hareng...) nous apportent des matières grasses essentielles (comme les Oméga 3) dont le rôle protecteur sur le système cardio-vasculaire est reconnu.

#### **Comment ?**

Quel que soit le type de viande, favorisez au quotidien les morceaux les moins gras : poulet sans la peau, escalopes de volaille et de veau, filet maigre de porc, bavette, steak haché à 5 % de matières grasses, jambon blanc...Le poisson, pour sa part, est généralement moins gras que la viande.



Pour des raisons d'approvisionnement, CRM se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

CRM vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002. Notre viande de porc est certifiée VPF.