



Montans

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Quinoa printanier	Riz provençal		Salade verte	Œuf mayonnaise
Plat principal	Jambon grill sauce madère*	Aiguillettes de poulet		Filet de hoki à la provençale	Nuggets de poulet
Légumes Féculents	Carottes vapeur	Haricots beurre		Boulgour	Choux fleurs persillés
Produit laitier	Chanteneige	Yaourt aromatisé		Yaourt à boire	Tomme noire
Dessert	Compote de pommes	Fruit		Palmiers	Fruit
	Steak de soja Steak de soja	Œuf dur en sauce			Nuggets de poisson

**Sans viande**  
**Sans porc**

Les familles d'aliments :

\*présence de porc



**Nos salades et plats composés :**

**Quinoa printanier :** quinoa, boulgour, semoule, carotte, tomate, concombre, huile d'olive, pesto

**Riz provençal :** riz, poivrons, tomate, oignon, vinaigrette

**Nos sauces :**

**Sauce Madère :** Madère, fond brun, crème, roux

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

**Les pâtes bolognaise**



Rincer puis coupez les carottes et le céleri en petits cubes. Réserver. Eplucher l'oignon et la gousse d'ail. Faire revenir l'ail et l'oignon hachés dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile d'olive pendant quelques minutes. Ajouter le céleri, la carotte, et faire revenir quelques minutes puis augmenter le feu. Ajouter la viande hachée, faire brunir en veillant à bien détacher la viande. Rajouter la sauce tomate, le concentré de tomates (ou les tomates), le thym et le laurier. Saler, poivrer et laisser mijoter la bolognaise à feu doux pendant 10 minutes en remuant régulièrement.

Cuire les spaghettis et servir avec un peu de parmesan et quelques feuilles de basilic frais .

