

MAIRIE DE BANDOL

							jeudi 1er mars		vendredi 2 mars
							MENU BIO	V	Coleslaw
						V	Salade composée	P	Filet de colin à la niçoise
						P	Rôti de porc	E	Pomme vapeur
						F	Carottes braisées	Ca	Emmenthal
						Ca	Fromage	F	Pomme au four
						E	Pâtisserie		
	lundi 5 mars		mardi 6 mars		mercredi 7 mars		jeudi 8 mars		vendredi 9 mars
V	Salade verte au thon	E	Paëlla	E	Friand au fromage	V	Carottes râpées	E	Salade de pomme de terre
P+E	Raviolis	P	Aux fruits de mer	P	Knacchis	P	Goulasch hongroise	P	Poisson grillé
		Ca	Comté	F	Courgettes braisées	E	Polenta	F	Gratin d'épinards
Ca	Brie	V	Fruit	Ca	Chavroux	Ca	Yaourt aux fruits	Ca	Kiri
F	Pêches au sirop			V	Fruit			V	Fruit
	lundi 12 mars		mardi 13 mars		mercredi 14 mars		jeudi 15 mars		vendredi 16 mars
V	Crudités variés	E	Salade de riz niçoise	V	Salade et maïs		MENU BIO	V	Mâche, surimi, pomme de terre
P	Burger	P	Poisson meunière	P	Saute de veau forestier	E	Couscous	P	Poisson sauce citronnée
E	Frite	F	Haricots verts	E	Riz	P	Au mouton	E	Jardinière de légumes
Ca	Chanteneige	Ca	Samos	Ca	Faiselle	Ca	Fromage	Ca	Gouda
F	Poires	V	Fruit			V	Gourde compote	V	Cocktail de fruits
	lundi 19 mars		mardi 20 mars		mercredi 21 mars		jeudi 22 mars		vendredi 23 mars
F	Betteraves mimosa	V	Salade verte	E	Quiche Lorraine	V	Melon d'hiver	E	Salade de blé
P	Jambon braisé	E	Spaghettis	P	Poulet rôti	P	Rôti de veau	P	Colin sce câpres
E	Purée	P	À la bolognaise	F	Curry de légumes	E	Pomme de terre sautées	F	Chou Romanesco
Ca	Tome des pyrénées	Ca	Camembert	Ca	Kiri	Ca	Entremets	Ca	Cantadou
V	Fruit	F	Ananas au sirop	V	Fruit			V	Fruit

P = Apport protidique et fer

Ca = Apport calcique

E = Apport énergétique

V = Apport vitaminique

F = Apport de fibres

MAIRIE DE BANDOL

	lundi 26 mars		mardi 27 mars		mercredi 28 mars		jeudi 29 mars		vendredi 30 mars
V	Carottes râpées	E	Salade de pois chiches	V	Tomates et mozzarella		MENU BIO	V	Céleri rémoulade
P	Daube provençale	P	Filet de merlan	P	Rôti de porc au lait	E	Taboulé	P	Poisson au citron
E	Tagliatelles	F	Gratin de potiron	F	Poêlée de légumes	P+F	Petits farcis niçois	E	Pomme vapeur
Ca	Yaourt	Ca	St Paulin	Ca	Chavroux	E	Riz	Ca	Brie
		V	Fruit	E	Éclair au chocolat	CA	Fromage	F	Salade de fruits
						V	Fruit		

P = Apport protidique et fer

Ca = Apport calcique

E = Apport énergétique

V = Apport vitaminique

F = Apport de fibres