

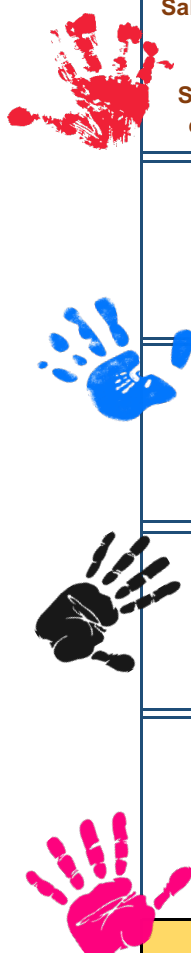


Ville de Pontault - Mars- Avril 2020



Du 02 Mars au 06 Mars 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Frosties Lait et chocolat en poudre Compote de pomme	Baguette et confiture de fraise Petit suisse nature et sucre Jus d'orange	Baguette et beurre Lait Compote pomme-fraises	Baguette et pâte à tartiner Yaourt aromatisé Jus de pomme	Madeleine Yaourt aux fruits Fruit de saison
Salade de lentilles et dés de brebis Salade de pois chiche au cumin et dés de brebis	Salade Coleslaw Céleri à la rémoulade		Carottes râpées vinaigrette et dés de mimolette Chou rouge sauce méditerranéenne et dés de mimolette	Salade verte et betteraves Iceberg vinaigrette
Sauté de bœuf sauce mironton	Pépites de colin + citron	Burger de veau sauce échalote	Omelette	Lasagne de saumon
Julienne de légumes	Ratatouille et blé	Petits pois saveur du jardin	Riz et épinards	
		Montboissier		Petit suisse nature sucré Petit suisse aux fruits
Fruit de saison Fruit de saison	Liégeois chocolat Liégeois à la vanille	Fruit de saison	Compote de pommes Compote de poires	
Baguette et cotentin Petits suisses aux fruits Jus de raisin	Baguette et tablette de chocolat Lait Fruit de saison	Galette Saint Michel Yaourt sucré Jus de pomme	Croissant boulanger Petits suisses aux fruits Fruit de saison	Baguette et confiture de framboise Compote pomme Lait



Pêche durable



Produits BIO



Production locale



Elaboré dans nos cuisines



Viandes - Poissons - Œufs



Produits sucrés



Bœuf race à viande



Porc Bleu Blanc Cœur



Volailles Label Rouge



Plat végétarien



Légumes et fruits cuits


















Légumes et fruits crus

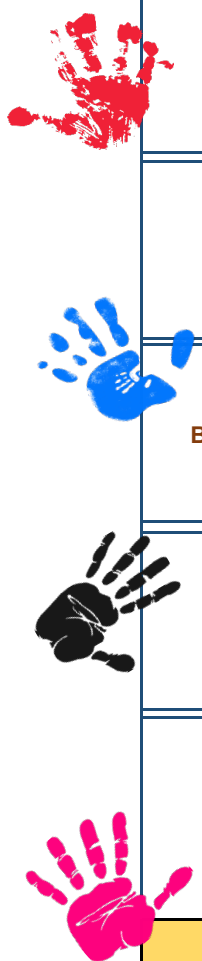


Ville de Pontault - Mars- Avril 2020

Du 09 au 13 Mars 2020



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Biscotte et confiture d'abricot Lait Fruit de saison	Fourrandise chocolat Petits suisses sucrés Jus de pomme	Coco pop's Lait Fruit de saison	 Baguette et miel Lait Compote pomme-abricot	 Baguette et beurre Yaourt nature sucré Jus de raisin
		Salade harmonie et dés de brebis (Chou rouge, maïs, scarole)	Potage Crécy et gruyère râpé 	 Carottes râpées vinaigrette et dés d'emmental  Chou blanc râpé vinaigrette et dés d'emmental
 Nuggets de blé	Limande meunière	Gigot d'agneau au jus	Merguez douce 	Colin pané frais et citron
Boulgour et ratatouille	Chou-fleur saveur soleil et pomme de terre	 Semoule au jus	Pommes campagnardes	Purée de céleri et pomme de terre
Brie Carre de l'Est	 Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé 			
Fruit de saison Fruit de saison	 Fruit de saison Fruit de saison 	 Mousse au chocolat au lait	 Fruit de saison Fruit de saiso 	Tarte flan Tarte Normande
Baguette et miel Yaourt sucré Jus d'orange	Baguette et cotentin Lait Compote pomme fraise	Baguette et pâte à tartiner Jus de raisin Petits suisses sucré	Pompom cacao Jus d'orange Yaourt sucré	Baguette et confiture de fraise Lait Compote pomme banane



Pêche durable



Produits BIO



Production locale



Elaboré dans nos cuisines



Bœuf race à viande



Porc Bleu Blanc Cœur



Volailles Label Rouge



Plat végétarien



Viandes - Poissons - Œufs



Produits sucrés



Produits céréaliers - Féculents



Produits laitiers



Légumes et fruits cuits



Légumes et fruits crus



Ville de Pontault - Mars- Avril 2020

Du 16 au 20 Mars 2020



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Biscottes et confiture de framboise Petit suisse aux fruits Compote de pomme	Baguette et pâte à tartiner Yaourt nature sucré Jus d'orange	Croissant emballé Lait et chocolat en poudre Compote pomme-ananas	Baguette et miel Petit suisse sucré Jus d'ananas	Frosties Lait Fruit de saison
	Salade verte 	Potage fermier et gruyère râpé 	Salade liégeoise (haricots verts et pomme de terre en salade)	Endives et croutons et dés d'emmental
Axoa de bœuf		Nuggets de blé	Carbonade de bœuf (Sauté de bœuf, pain d'épices, oignons)	Moules à la crème
Riz créole	Brandade de Morue	Mélange de légumes brocolis	Carottes saveur jardin	Frites
Yaourt aromatisé Yaourt nature sucré	Gouda Saint paulin		Fromage blanc nature	
Fruit de saison Fruit de saison		Fruit de saison Fruit de saison		Gâteau maison pommes cannelle
Baguette et beurre Lait Fruit de saison	Gaufre pâtissière Lait Compote pomme	Baguette et tablette de chocolat Petits suisses sucrés Jus de pomme	Baguette et petit moulé Lait Compote pomme abricot	Baguette et confiture de fraise Jus de raisin Yaourt sucré



Pêche durable



Produits BIO



Production locale



Elaboré dans nos cuisines



Viandes - Poissons - Œufs



Produits sucrés



Produits céréaliers - Féculents



Produits laitiers



Légumes et fruits cuits



Légumes et fruits crus



Bœuf race à viande



Porc Bleu Blanc Cœur



Volailles Label Rouge



Plat végétarien

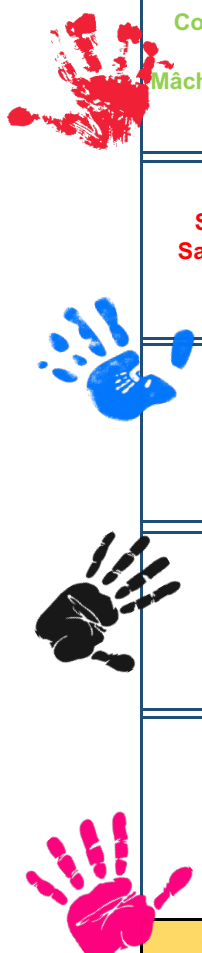


Ville de Pontault - Mars- Avril 2020

Du 23 au 27 Mars 2020



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Coco pop's Lait Compote pomme	Biscotte et confiture de fraise Lait Compote pomme-pêche	Madeleine chocolat Yaourt nature sucré Jus de raisin	Baguette et beurre Petit suisse sucré Jus d'orange	Baguette et pâte à tartiner Lait Fruit de saison
Coleslaw et dés de brebis Mâche et betteraves et dés de brebis		Carottes râpées vinaigrette	Potage Paysan + gruyère râpé	Céleri à la rémoulade + dés de brebis Iceberg et maïs + dés de brebis
Saucisse de Francfort Saucisse de Francfort de volaille	Boulettes de soja nature	Rôti de bœuf froid et mayonnaise	Poulet rôti	Jambon de paris Jambon de volaille
Lentilles	Ratatouille et riz pilaf	Epinards et pommes de terre à la crème	Courgettes	Purée de pomme de terre
	Petit suisse nature sucré Petit suisse aux fruits	Saint Paulin Mimolette		
Gélifié au chocolat Gélifié à la vanille	Fruit de saison Fruit de saison		Fruit de saison Fruit de saison	Compote pomme banane Compote pomme pêche
Baguette et pâte a tartiner Yaourt nature sucré Fruit de saison	Pompon cacao Jus d'orange Yaourt aux fruits	Baguette et Croc'lait Lait Fruit de saison	Baguette et miel Lait Compote de pomme	Baguette et confiture d'abricot Petits suisses aux fruits Jus de raisin



Pêche durable



Produits BIO



Production locale



Elaboré dans nos cuisines



Viandes - Poissons - Œufs



Produits sucrés



Bœuf race à viande



Porc Bleu Blanc Cœur



Volailles Label Rouge



Plat végétarien



Légumes et fruits cuits



Légumes et fruits crus

Produits laitiers

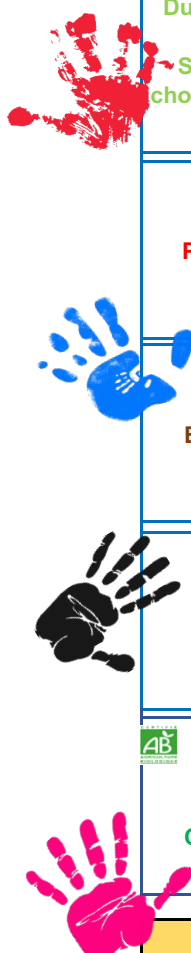


Ville de PONTAULT-COMBAULT - Mars- Avril 2020

Du 30 Mars au 03 Avril 2020



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Frosties Lait Fruit de saison	Baguette et confiture de fraise Yaourt sucré Jus d'orange	Miel pop's Lait Fruit de saison	Baguette et pâte à tartiner Lait Compote de pomme	Baguette et beurre Yaourt aux fruits Jus de pomme
Duo carotte + dés de brebis Salade farandole (salade, chou blanc, radis, maïs) + dés de brebis	Salade coquillettes à l'orientale +dés de mimolette Salade de riz a l'orientale + dés de mimolette	Salade Antilles (Iceberg, ananas au sirop , croustons et jus de pampousse)		Concombre vinaigrette +dés d'emmental Tomate vinaigrette +dés d'emmental
Pavé de colin napolitain	Blanquette de veau (Sauté de veau, carottes, oignons, champignons, crème)	Rougaille saucisse Rougaille saucisse de volaille	Vége Tortis à l'Italienne (Tortis, Oignons , poivrons, brunoise de légumes, olives, lentilles, concentré de tomates, herbes de provence)	Steak haché et ketchup
Boulgour sauce tomate	Haricots verts	Haricots blancs et riz		Choux-fleur saveur colombo (épices colombo)
		Yaourt nature aromatisé	Edam Emmental	
Compote de pomme Compote pomme frais	Fruit de saison Fruit de saison		Fruit de saison Fruit de saison	Crêpe chocolat Crêpe sucré
Baguette et cotentin Petits suisses aux fruits Jus de raisin	Baguette et tablette de chocolat Lait Compote de pommes banane	Baguette et confiture de framboise Petits suisses sucrés Jus de pomme	Croissant boulanger Petits suisses aux fruits Jus d'orange	Gaufre pâtissière Fruit de saison Brique de lait



Pêche durable



Produits BIO



Production locale



Elaboré dans nos cuisines



Viandes - Poissons - Œufs



Produits céréaliers - Féculents



Légumes et fruits cuits



Légumes et fruits crus



Bœuf race à viande



Porc Bleu Blanc Cœur



Volailles Label Rouge



Plat végétarien

Produits sucrés

Produits laitiers

Légumes et fruits crus



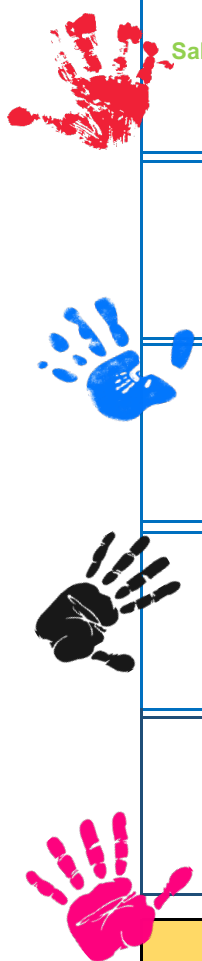
Ville de PONTAULT-COMBAULT - Mars- Avril 2020

DU 06 AVRIL AU 10 AVRIL 2020



VACANCES SCOLAIRES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Biscotte et confiture d'abricot Lait Fruit de saison	Fourrandise chocolat Yaourt sucré Jus de pomme	Coco pop's Lait Compote de pomme	Baguette et miel Yaourt nature sucré Jus d'orange	Baguette et beurre Petits suisses Jus de raisin
Salade harmonie (scarole, courgette, maïs)		 Potage et emmental	Salade fraîcheur (Carottes, chou, radis, tomate)	 Tomate vinaigrette
Nuggets de volaille	Pavé colin herbes de provence 	 Sauté de bœuf à l'andalouse (Sauté de bœuf, oignons, poivrons, tomates, ail)	 Tortilla tomates poivrons	Cassiolette de la mer
Carottes à la crème	Riz créole	Haricots beurre	Macaronis et fromage râpé	Purée de légumes (carottes et pommes de terre)
	Tomme noire			 Yaourt aromatisé
Riz au lait	 Fruit de saison	 Fruit de saison	Flan chocolat	
Baguette et beurre Yaourt sucré Jus d'orange	Pain au chocolat boulanger Lait Compote pomme fraise	Baguette et pâte à tartiner Jus de raisin Petits suisses sucré	Pompom cacao Lait Fruit de saison	Baguette et confiture de fraise Lait Compote pomme banane



Pêche durable



Produits BIO



Production locale



Elaboré dans nos cuisines



Viandes - Poissons - Œufs



Produits sucrés



Bœuf race à viande



Porc Bleu Blanc Cœur



Volailles Label Rouge



Plat végétarien



Légumes et fruits cuits



Légumes et fruits crus

Produits laitiers

Produits céréaliers - Féculents



Ville de PONTAULT-COMBAULT - Mars- Avril 2020

Du 13 au 17 Avril 2020

VACANCES SCOLAIRES



Repas de Pâques

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Biscotte et beurre Yaourt nature sucré Jus d'orange	Pain au chocolat emballé Lait Compote pomme-ananas	Baguette et miel Petit suisse sucré Jus de pomme	Frosties Lait Fruit de saison
		Concombre vinaigrette et dés de brebis	Salade verte 	Tarte chèvre tomate basilic sur lit de salade
Lundi de Pâques	 Batonnets végétariens sauce cocktail	 Sauté de bœuf sauce tomate	Hachi-parmentier	Filet de lieu frais sauce citron
	Ratatouille et riz	 Pommes rissolées		Courgettes saveur antillaise
	 Brie		 Yaourt nature sucré 	
	Salade de fruits 	Gélatifié vanille		Gâteau de Pâques maison (+ crème anglaise) et Chocolat de Pâques
	Gaufre pâtissière Lait Compote pomme	Baguette et tablette de chocolat Petits suisses sucrés Jus de pomme	Croissant boulanger Lait Compote pomme abricot	Baguette et confiture de fraise Jus de raisin Yaourt sucré



Pêche durable



Produits BIO



Production locale



Elaboré dans nos cuisines



Viandes - Poissons - Œufs



Produits sucrés



Bœuf race à viande



Porc Bleu Blanc Cœur



Volailles Label Rouge



Plat végétarien



Légumes et fruits crus



Légumes et fruits crus

Produits laitiers

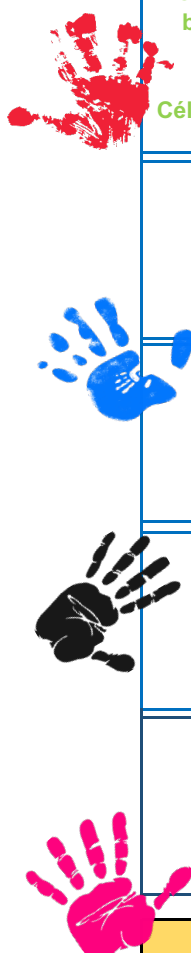


Ville de PONTAULT-COMBAULT - Mars- Avril 2020

Du 20 au 24 Avril 2020



LUNDI	MARDI	MERCREDI	Repas de Pâques JEUDI	VENDREDI
Coco pop's Lait Fruit de saison	Biscotte et confiture de fraise Lait Compote pomme-pêche	Madeleine chocolat Yaourt nature sucré Jus de raisin	Baguette et beurre Petit suisse sucré Jus d'orange	Baguette et pâte à tartiner Lait Fruit de saison
Carottes orange, jaune et brocolis râpés et dés de brebis Céleri râpé vinaigrette et dés de brebis	Salade de penne à l'orientale et dés d'emmental Salade de lentilles et dés d'emmental	Crêpe fromage	Oeuf dur sur lit de carottes râpées et dés de brebis	Laitue iceberg et dés de mimolette Mâche et mimolette
Cordon bleu	 Omelette	 Sauté de bœuf mironton (Sauté de bœuf, oignons, fond brun, concentré de tomates)	Boulettes d'agneau sauce Normande (Oignons, champignons, crème légère)	Pavé de poisson mariné au thym
 Riz à la tomate	Printanières de légumes	Mélange légumes brocolis	Flageolet	Purée de courgettes et pomme de terre
Edam				 Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé
	 Fruit de saison Fruit de saison	 Fruit de saison	Pâtisserie de pâques + Chocolats	
Baguette et pâte à tartiner Petits suisses Jus de pomme	Pompon cacao Jus d'orange Yaourt aux fruits	Baguette et Croc'lait Lait Compote de pomme	Baguette et miel Lait Fruit de saison	Baguette et confiture d'abricot Petits suisses aux fruits Jus de raisin



Pêche durable



Produits BIO



Production locale



Volailles Label Rouge



Elaboré dans nos cuisines

Plat végétarien



Viandes - Poissons - Œufs



Produits céréaliers - Féculents



Légumes et fruits cuits



Produits sucrés



Produits laitiers










Légumes et fruits crus



Ville de PONTAULT-COMBAULT - Mars- Avril 2020

Du 27 Avril au 01 Mai 2020



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Frosties Lait Compote de pomme	Baguette et confiture de fraise Petit suisse sucré Jus d'orange	Miel pop's Lait et chocolat en poudre Compote pomme-fraises	Baguette et pâte à tartiner Yaourt aromatisé Jus de pomme	
	Salade farandole (salade, chou blanc, radis, maïs) et dés de fromage Trio de crudités (carotte orange, carotte jaune, navets) et dés de fromage	Taboulé et dés d'emmental	Tomates vinaigrette Salade verte et croutons	
Escalope de poulet	 Boulettes de soja tomate basilic	Cubes de colin sauce crevettes	 Rôti de bœuf froid et ketchup	
Petit pois carottes	 Epinards à la crème	Haricots beurres	Macaronis et fromage râpé	FERIE
Yaourt aromatisé Yaourt nature et sucre				
 Fruit de saison  Fruit de saison	Tarte flan Tarte normande	 Fruit de saison  Fruit de saison	Compote de pomme Compote pomme fraise	
Baguette et cotentin Petits suisses aux fruits Jus de raisin	Madeleine Lait Fruit de saison	Baguette et fraidou Yaourt sucré Jus de pomme	Baguette et miel Petits suisses aux fruits Fruit de saison	



Pêche durable



Produits BIO



Production locale



Elaboré dans nos cuisines



Viandes - Poissons - Œufs



Produits sucrés



Produits céréaliers - Féculents



Produits laitiers



Bœuf race à viande



Porc Bleu Blanc Cœur



Volailles Label Rouge



Plat végétarien



Légumes et fruits cuits



Légumes et fruits crus

Menus semaine 1 à 4
5 composantes
Du 2 Mars au 27 Mars
soit 20 déjeuners

Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert
0				
10		0		
	0	1		
	2			
	5			
	4			
	3			
		10		
		10		
5			3	
3			1	
			5	2
				1
				8

Entrées contenant plus de 15% de lipides
Entrées contenant au moins 50% de crudités légumes ou fruits
Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson et ayant P/L ≥ 2
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'œuf contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange
Fromages contenant au moins 150mg de calcium par portion (*)
Fromages contenant au moins 100 mg et au plus 150 mg de calcium par portion (*)
Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100 mg de calcium et moins de 5 g de lipides par portion
Desserts contenant plus de 15% de lipides
Dessert contenant moins de 15% de lipides et plus de 20 g de glucides simples totaux par portion
Desserts de fruits crus

Fréquence GEMRCN	Fréquence ELIOR	Remarques de notre responsable nutrition
4/20 maxi	0/20	Facteur de risque augmentant l'obésité ; peu d'intérêt d'un de vue nutritionnel
10/20 mini	10/20	Source de fibres, vitamines et minéraux ; faibles apport d'énergie (lutte contre l'obésité)
4/20 maxi	1/20	Limiter ce type d'aliments afin d'équilibrer les apports en lipides
2/20 maxi	2/20	Peu intéressant d'un point de vue nutritionnel
4/20 mini	5/20	Assurer un apport de protéines de bonne qualité pour la croissance notamment
4/20 mini	4/20	Contribue à la couverture des besoins en fer ; source de protéines de bonne qualité
3/20 maxi	4/20	A limiter car peu intéressant du point de vue nutritionnel
10	10	Régule le transit intestinal ; apports en fibres et en sels minéraux
10	10	Apport de glucides complexes, fibres et minéraux permettent la couverture des besoins énergétiques. Prévention de l'obésité car engendre une diminution de la portion de lipides
8/20 mini	8/20	Favoriser la consommation de produits riches en calcium
4/20 mini	4/20	Permet l'ossification des enfants
6/20 mini	7/20	Permet l'ossification des enfants
3/20 maxi	1/20	A limiter car favorise le surpoids et l'obésité chez les enfants
4/20 maxi	1/20	A limiter car favorise le surpoids et l'obésité chez les enfants
8/20 mini	8/20	Riches en vitamine C

Menus semaine 1 à 4
5 composantes
Du 30 Mars au 24 Avril
soit 19 déjeuners

Entrées contenant plus de 15% de lipides
Entrées contenant au moins 50% de crudités légumes ou fruits
Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides
Plats protidiqes ayant un rapport P/L ≤ 1
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson et ayant P/L ≥ 2
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'œuf contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange
Fromages contenant au moins 150mg de calcium par portion (*)
Fromages contenant au moins 100 mg et au plus 150 mg de calcium par portion (*)
Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100 mg de calcium et moins de 5 g de lipides par portion
Desserts contenant plus de 15% de lipides
Dessert contenant moins de 15% de lipides et plus de 20 g de glucides simples totaux par portion
Desserts de fruits crus

Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert
0				
10		0		
	0	0		
	2			
	4			
	4			
	3			
		10		
		10		
6			3	
5			1	
			4	3
				1
				2
				8

Fréquence GEMRCN	Fréquence ELIOR	Remarques de notre responsable nutrition
4/20 maxi	0/20	Facteur de risque augmentant l'obésité ; peu d'intérêt d'un de vue nutritionnel
10/20 mini	10/20	Source de fibres, vitamines et minéraux ; faibles apport d'énergie (lutte contre l'obésité)
4/20 maxi	0/20	Limiter ce type d'aliments afin d'équilibrer les apports en lipides
2/20 maxi	2/20	Peu intéressant d'un point de vue nutritionnel
4/20 mini	4/20	Assurer un apport de protéines de bonne qualité pour la croissance notamment
4/20 mini	4/20	Contribue à la couverture des besoins en fer ; source de protéines de bonne qualité
3/20 maxi	3/20	A limiter car peu intéressant du point de vue nutritionnel
10	10	Régule le transit intestinal ; apports en fibres et en sels minéraux
10	10	Apport de glucides complexes, fibres et minéraux permettent la couverture des besoins énergétiques. Prévention de l'obésité car engendre une diminution de la portion de lipides
8/20 mini	9/20	Favoriser la consommation de produits riches en calcium
4/20 mini	6/20	Permet l'ossification des enfants
6/20 mini	7/20	Permet l'ossification des enfants
3/20 maxi	1/20	A limiter car favorise le surpoids et l'obésité chez les enfants
4/20 maxi	1/20	A limiter car favorise le surpoids et l'obésité chez les enfants
8/20 mini	8/20	Riches en vitamine C