



Exemples de goûters pour les petits sportifs :

- 1 fruit ou un verre de jus de fruits frais.
- 1 yaourt nature avec une cuillère à café de miel ou un verre de lait.
- 1/4 de baguette avec une tranche de jambon ou une barre céréalière.

Cuisine Centrale
de côte d'Or

Mardi 03 janvier	Mercredi 04 janv.	Jeudi 05 janvier	Vendredi 06 janv.
BETTERAVES RAPEES ESCALOPE DE POULET TORSADES FROMAGE BLANC FRUIT DE SAISON	SALADE VINAIGRETTE EMINCE DE PORC EBLY AU BEURRE BONBEL ANANAS AU SIROP	CAROTTES BIO AUX RAISINS SAUTE DE BŒUF A L'ANCIENNE CHOU FRISE COMTE YAOURT AROME	MACEDOINE VINAIGRETTE FILET DE POISSON FRAIS POMMES SAUTEES BLEU D'Auvergne FRUIT DE SAISON
PAIN + FROMAGE / COMPOTE	VIENNOISERIE / FRUITS	GATEAU FOURRE CHOCO / FRUIT	BISCUITS / PETIT SUISSE AROM

Lundi 09 janvier	Mardi 10 janvier	Mercredi 11 janv.	Jeudi 12 janvier	Vendredi 13 janv.
POIREAUX VINAIGRETTE PAUPIETTE DE POISSON SEMOULE COUSCOUS KIRI FRUIT DE SAISON	SALADE D'ENDIVES BŒUF AUX AROMATES HARICOTS VERTS PERSILLES YAOURT BIO GALETTE DES ROIS	DUO DE CHOUX SAUTE DE DINDE AU CURRY PRINTANIERE MAROILLES LIEGEOIS	TERRINE DE LEGUMES AIGUILLETTE DE SAUMON RIZ CREOLE TOMME BLANCHE CLEMENTINES	CELERI REMOLADE ROTI DE PORC AU MIEL POELEE DE LEGUMES MORBIER CREME AUX ŒUFS
GATEAU FOURRE FRAISE / COMPOTE	BARRE DE CEREALES / FRUIT	MADELEINE / COMPOTE	BISCUITS / CREME DESSERT	PAIN + CHOCO / FRUIT

Lundi 16 janvier	Mardi 17 janvier	Mercredi 18 janv.	Jeudi 19 janvier	Vendredi 20 janv.
CHAMPIGNONS A LA PROVENCALE PANE A LA VACHE QUI RIT PUREE DE P. DE TERRE PORT SALUT FRUIT DE SAISON	PAMPLEMOUSSE STEAK DE LAIT PETITS POIS EXTRA FINS BUCHE DE CHEVRE TARTE AU FLAN	CAROTTES PERSILLEES POISSON MEUNIÈRE NOUILLES AU BEURRE EDAM CREME MONT BLANC	SALADE AUX NOIX GRILLADE DE PORC CHOU FRAIS BRAISE YAOURT NATURE COCKTAIL DE FRUITS	BETTERAVES A L'AIL FILET DE COLIN / LIEU CŒURS DE BLE SAMOS FRUIT DE SAISON
BISCUITS / PETIT SUISSE	PETIT CHOC / FRUIT	GATEAU FOURRE ABRICOT / COMPOTE	PAIN + FROMAGE / FRUIT	VIENNOISERIE / COMPOTE

Lundi 23 janvier	Mardi 24 janvier	Mercredi 25 janv.	Jeudi 26 janvier	Vendredi 27 janv.
Nouvel Ap Chinois SALADE DE SOJA PORC AUX CHAMPIGNONS NOIRS RIZ CANTONNAIS CHANTENEIGE SALADE DE FRUITS EXOTIQUES	SALADE VINAIGRETTE BŒUF BOURGUIGNON PUREE DE CELERI MIMOLETTE ABRICOTS AU SIROP	SALADE DE POMMES DE TERRE FILET DE HOKI EPINARDS BECHAMEL BRIE DANETTE	Menu des Enfants DUO DE CAROTTE ET CELERI PATES BIO A LA BOLOGNAISE PETITS SUISSSES GATEAU D'ANNIVERSAIRE	CHOU CHINOIS EMINCE POITRINE DE VEAU FARCIE FRAICHE POELEE DE LEGUMES TOMME NOIRE FRUIT DE SAISON
BISCUITS / CREME DESSERT	GATEAU FOURRE FRAISE / FRUIT	BARRE CEREALES / COMPOTE	MADELEINE / FRUIT	PAIN + CHOCO / COMPOTE

Lundi 30 janvier	Mardi 31 janvier	Mercredi 1er fév.	Jeudi 02 février	Vendredi 03 fév.
SAUCISSON / ROSETTE GRATIN DE POISSON POMMES VAPEUR RONDELE FRUIT DE SAISON	TABOULE CHOU FARCIS COMTE YAOURT AUX FRUITS	Chronique Dietetique RADIS NOIRS NORMANDIN DE VEAU PATES AU CHORIZO SIX DE SAVOIE COMPOTE DE POMMES	CHAMPIGNONS VINAIGRETTE BŒUF MARENGO CAROTTES FRAICHES FROMAGE BLANC CREPE FOURREE Chandeleur	CHOU FLEUR VINAIGRETTE POULE AU POT RIZ PILAF CANTAL FRUIT DE SAISON
BISCUITS / PETIT SUISSE AROM	POMPON / COMPOTE	VIENNOISERIE / FRUIT	PAIN + FROMAGE / FRUIT	GATEAU FOURRE CHOCO / COMPOTE

Lundi 06 février	Mardi 07 février	Mercredi 08 fév.	Jeudi 09 février	Vendredi 10 fév.
POTAGE DE LEGUMES SAUTE DE LAPIN PUREE DE POTIRON CAMEMBERT FRUIT DE SAISON	Repas Malgache ACHARD DE LEGUMES RAVITOTO RIZ BLANC YAOURT SUCRE TARTE COCO / CHOCOLAT	SARDINES / CITRON POULET AUX HERBES POELEE DE LEGUMES SAINT NECTAIRE FRUIT DE SAISON	CAROTTES RAPEES FILET DE POISSON FRAIS SELON ARRIVAGE SPAGHETTI BIO TOMME BLANCHE POIRE AU CASSIS	EMINCE D'ENDIVES SAUTE DE BŒUF BROCOLIS AU BEURRE CANTAFRAIS FLAN CAMEL
PAIN + CHOCO / COMPOTE	BARRE DE CEREALES / FRUIT	MADELEINE / COMPOTE	BISCUITS / CREME DESSERT	GATEAU FOURRE ABRICOT / FRUIT

Lundi 13 février	Mardi 14 février	Mercredi 15 fév.	Jeudi 16 février	Vendredi 17 fév.
SALADE DE HARICOTS VERTS BŒUF AU CURRY SEMOULE AU BEURRE BLEU DE BRESSE MOUSSE PRALINE	Menu Alternatif FEUILLETE AU FROMAGE GALETTE DE LEGUMES CHOU BRAISE REBLOCHON SALADE DE FRUITS FRAIS	CAROTTES AU CITRON JAMBON GRILL PATES KIRI PECHE A LA GRENADINE	DUO DE CHOUX PAUPIETTE DE VEAU COURGETTES AU FROMAGE PETIT SUISSE COMPOTE	BETTERAVES A LA POMME FILET DE HOKI POMMES SAUTEES GOUDA FRUIT DE SAISON
GATEAU FOURRE CHOCO / FRUIT	VIENNOISERIE / COMPOTE	BARRE DE CEREALES / FRUIT	PAIN + FROMAGE / FRUIT	BISCUITS / YAOURT

Lundi 20 février	Mardi 21 février	Mercredi 22 fév.	Jeudi 23 février	Vendredi 24 fév.
LENTILLES EN SALADE MEDAILLON DE MERLU CAROTTES BIO VICHY BABYBEL FRUIT DE SAISON	CELERI SAUCE FROMAGE BLANC BŒUF AU CHOCOLAT PATES AUX LEGUMES TOMME GRISE ANANAS AU SIROP	CAKE SALE POISSON MEUNIÈRE ENDIVES BRAISEES BONBEL FRUIT DE SAISON	Menu des Enfants SALADE VERTE NUGGETS POMMES RISSOLEES YAOURT AROME GATEAU D'ANNIVERSAIRE	SALADE AUX CŒURS DE PALMIER SAUTE DE PORC PRINTANIERE EMMENTAL FROMAGE BLANC A LA FRAMBOISE
PAIN + CHOCO / COMPOTE	BEIGNET MARDI GRAS / FRUIT	BISCUITS / PETIT SUISSE	MADELEINE / COMPOTE	GATEAU FOURRE FRAISE / FRUIT

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements
Menus conformes à la réglementation en vigueur (décret 2011-1227)

Jeux des équivalences

Relie l'activité physique à la dépense énergétique correspondante :

- 30 minutes de jogging • 250 kcal (soit 1 barre chocolatée)
- 40 minutes de vélo • 30 kcal (soit 3 cacahuètes)
- 1 heure de télévision • 400 kcal (soit 1 hamburger)

Réponses : 30 min de jogging = 400 kcal, 40 min de vélo = 250 kcal, 1h de TV = 30 kcal

* Fruits de saison possibles :

Pomme / Poire / Orange / Banane / Clémentine / Ananas