


# En MARS, on mange quoi ?...

**CANTINE  
LES ANCIZES-COMPS**

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Repas Bio</i> <i>Jeudi</i> 	<i>Vendredi</i>
<b><u>Semaine 1</u></b> (du 06/03/17 au 10/03/17)	Betterave rouge en salade Sauté de Porc aux olives Gratin de pâtes Fromage blanc Biscuits	Salade de lentilles Cordon bleu de Dinde Haricots verts St Nectaire Kiwi	Rillettes de Canard Bœuf Bourguignon Purée Yaourt aromatisé Spéculoos	Quiche au Thon Brochette de poisson Jardinière de légumes Eclair vanille
<b><u>Semaine 2</u></b> (du 13/03/17 au 17/03/17)	Macédoine Escalope de Porc à la crème Pommes boulangère Yaourt nature Biscuits	Salade de brocoli Cuisse de Poulet Riz Kiri Pomme	Carottes râpées Chili Con Carne Fourme de Rochefort Salade de fruits frais Brioche	Salade verte aux croûtons Poisson à la crème au citron Quinoa Quatre-quart
<b><u>Semaine 3</u></b> (du 20/03/17 au 24/03/17)	Quiche lorraine Sauté de Porc aux pruneaux Pommes de terre vapeur Petits Suisses Biscuits	Taboulé Paupiette de Dinde Gratin de courgettes St Paulin Banane	Terrine de campagne Saucisses Purée de carottes Panna Cotta Galette bretonne	Salade composée Filet de Hoki pané Riz Cantal doux Fondant au chocolat
<b><u>Semaine 4</u></b> (du 27/03/17 au 31/03/17)	Betterave rouge en salade Hachis Parmentier Yaourt Biscuits	Salade de pâtes Rôti de Dinde Haricots verts / beurre Emmental Poire	Chou-fleur vinaigrette Rôti de Veau Flageolets Faisselle Confiture	Salade verte Poisson en papillote Riz Fourme d'Ambert Glace

**F**ruits et légumes de  
**M**ars

www.regivia.com

<b>F</b> ruits	<b>L</b> égumes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Citron</li> <li>Kiwi</li> <li>Orange</li> <li>Pamplemousse</li> <li>Poire</li> <li>Pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asperge</li> <li>Betterave</li> <li>Blettes</li> <li>Carotte</li> <li>Céleri</li> <li>Choux de Bruxelles</li> <li>Endive</li> <li>Epinards</li> <li>Frisée</li> <li>Navet</li> <li>Oignon</li> <li>Poireau</li> <li>Pomme de terre</li> </ul>

**Viandes et volailles**  
**origine France :**

- Manzat viande
- Moriceau
- Auvergne Bio distribution
- Producteurs Bio locaux



**EN MARS, A LA  
CANTINE, IL Y A ...**



<i>Légumes</i>	<i>Fromages</i>	<i>Fruits</i>
Betteraves rouges		Kiwis
Haricots verts		Pommes
Jardinière de légumes		
Brocoli		Salade de fruits frais :
Courgettes		- bananes
Carottes	St Nectaire	- oranges
Tomates	Kiri	- poires
Maïs	Fourme de Rochefort	- kiwis
Haricots verts / beurre	St Paulin	
Chou-fleur	Cantal doux	Bananes
Salade verte	Emmental	Poires
Pommes de terre	Fourme d'Ambert	