

Menus

2^{ème} trimestre
2017-2018

Menus Collège
Liaison chaude



DATEX
Centre d'Affaires Agora
ZAC Etang Z'Abriçot
97200 Fort-de-France
Tél. : 05 96 50 83 83
Fax : 05 96 50 82 89



PROGRAMME
NATIONAL
NUTRITION
SANTÉ

Bien manger pour être en pleine forme

L'équilibre nutritionnel,
c'est puiser tous les jours
dans chacune des grandes familles d'aliments

Légumes et fruits

Sont les fibres qui favorisent le transit intestinal et ralentissent l'absorption des sucres ; voilà aussi les vitamines actrices de la croissance, qui luttent contre les infections, participent au bon état de ta peau et de tes cheveux.

Féculents

Légumes pays, riz pâtes légumes secs, appelés féculents sont des sources d'énergie, mais attention ! il faut contrôler la quantité consommée car ces aliments sont des éléments déterminants d'une prise de poids.

Produits laitiers

Le lait et les produits laitiers, sources de protéines, de calcium... Excellents pour se faire des os solides à tout âge.

Viandes, poissons, oeuf

Principales sources de protéines, de fer, indispensables à la fabrication et au renouvellement des tissus de ton corps.

Sels minéraux, Oligoéléments

Ils se fauilent partout en petite quantité, sous forme de traces, ont des rôles de catalyseurs et de co-facteurs dans beaucoup de réactions de l'organisme.

L'eau

L'eau est la seule boisson recommandée, à volonté au cours et en dehors des repas, ainsi qu'avant, pendant et après un effort physique. L'eau en quantité suffisante est indispensable pour assurer l'élimination des déchets par les reins et le transit intestinal.

du 08 au 12 janvier 2018

Lundi 08 janvier

Emmenthal
Steak haché de machoiran sauce créole
Haricots verts aux oignons pays
Confiture de goyave & crème

Mardi 09 janvier

Soja & maïs vinaigrette
Chili con carne
Riz
Flan gélifié caramel

Jeudi 11 janvier

Salade de giraumon vinaigrette
Pavé de colin sauce chien
Purée de patate douce
Yaourt à la fraise

Vendredi 12 janvier

Pastèque
Tajine d'agneau aux pruneaux
Semoule couscous
Crème dessert vanille

du 15 au 19 janvier 2018

Lundi 15 janvier

Emmenthal
Steak haché de poulet au jus
Printanière de légumes
Cookies choco & nougatine

Mardi 16 janvier

Pâté en croûte
Boeuf bourguignon
Torti au fromage
Pomme rouge

Jeudi 18 janvier

Pastèque
Filet de dorade sauce créole
Banane jaune
Yaourt aromatisé

Vendredi 19 janvier

Journée Italienne
Tomate aux dés de fromage
Spaghetti à la Bolognaise
& au fromage
Floup grenadine

du 04 au 05 janvier 2018

Jeudi 04 janvier

Tomate vinaigrette
Ravioli au fromage
Galette des Rois



Vendredi 05 janvier

Melon
Jambon à l'ananas & miel
Purée
Yaourt velouté à la mangue

du 22 au 26 janvier 2018

Lundi 22 janvier

Gouda
Saucisse de Francfort
Pomme de terre
Ananas frais

Mardi 23 janvier

Coupe de pâté de volaille
Poulet rôti sauce forestière
Carotte Vichy
Yaourt nature sucré

Jeudi 25 janvier

Concombre vinaigrette
Poisson
Pomme-de-terre béchamel
Compote de pomme

Vendredi 26 janvier

Betterave & maïs vinaigrette
Couscous d'agneau & merguez
Semoule & légumes couscous
Flan gélifié coco

du 29 au 30 janvier 2018

Lundi 29 janvier

Kiri
Cordon bleu de volaille & Ketchup
Poêlée campagnarde
Raisin rosé

Mardi 30 janvier

Saucisson à l'ail
Hachis Parmentier «Maison»
Orange

du 01 au 02 février 2018

Jeudi 01 février

Tomate basilic
Pavé de colin sauce chien
Dachine & haricots rouges
Yaourt aux letchis

Vendredi 02 février

Melon
Rôti de dinde au jus
Lentilles à la créole
Crêpe & confiture



Les légumes pays, riches en énergie

Leur consommation est essentielle car ils fournissent des glucides, carburant nécessaire au bon fonctionnement des globules rouges et du cerveau. Leur index glycémique modéré en font des alliés contre le diabète et les maladies cardio-vasculaires.

L'index glycémique est la mesure qui permet de décrire l'influence de la consommation de glucides sur la glycémie (taux de glucose dans le sang).

On a tendance à dire que les aliments ayant un index glycémique inférieur à 50 sont dits "sucres lents" et ceux dont l'index glycémique est supérieur à 70 sont dits "sucres rapides".

La consommation d'aliments à index glycémique élevé est susceptible de déséquilibrer la glycémie, il est donc important d'en surveiller la consommation, surtout en cas de diabète.

La patate douce, un légume sportif

Chez les sportifs, l'index glycémique d'un aliment peut influencer la performance. Pour une activité sportive de longue durée, les aliments ayant un index glycémique faible sont plus intéressants car ils provoquent une libération d'énergie moins rapide mais durable dans le temps.

Avec un index de 46, la patate douce est un moteur d'énergie alternatif aux pâtes, tout en étant moins sucré et plus riches en nutriments.

Protéines	1.69 g
Glucides	16.3 g
Lipides	0.145 g
Sodium	31.5 mg
Fibres	2.9 g
Magnésium	22.5 mg
Phosphore	43 mg
Potassium	352 mg
Calcium	32.5 mg
Manganèse	0.382 mg
Fer	0.705 mg
Cuivre	0.127 mg
Vitamine A	10500 µg
Vitamine B2	0.076 mg
Vitamine B5	0.732 mg



Pomme de terre cuite au four **95**

Fruit à pain **65**

Manioc **39**

Igname **18**

du 05 au 06 février 2018

Lundi 05 février
Carotte râpée vinaigrette
Poissonnette & Ketchup
Purée de christophine
Trancetto à l'abricot

Mardi 06 février
Macédoine de légumes
Boeuf bourguignon
Riz créole
Biscuit sec Tipo letche vanille

du 19 au 23 février 2018

Lundi 19 février
Gouda
Nuggets de volaille & Ketchup
Petits pois
Gaufrette chocolat

Mardi 20 février
Oeuf dur mayonnaise
Hamburger de veau sauce forestière
Pâte + fromage
Raisin rosé

Jeudi 22 février
Salade coleslaw
Pimentade de dorade
Haricots rouges & dombres
Yaourt vanille

Vendredi 23 février
Concombre vinaigrette
Colombo de volaille
Patate douce & pomme-de-terre
Flan gélatiné chocolat

du 26 au 27 février 2018

Lundi 26 février
Coupelle de pâté de volaille
Steak haché de croupia
Sauce blanche aux oignons
Carottes Vichy
Yaourt panier mixé fruits rouges

Mardi 27 février
Pâté en croûte
Escalope de porc au jus
Haricots verts aux oignons pays
Brioche au lait & aux pépites de chocolat

du 01 au 02 mars 2018

Jeudi 01 mars
Tomate au basilic
Paella de poisson
Riz safrané & petits légumes
Yaourt nature sucré

Vendredi 02 mars
Melon
Rougail de saucisse
Lentilles à la créole
Flan caramel

du 05 au 09 mars 2018

Lundi 05 mars
Journée Américaine
Salade coleslaw
Hamburger de boeuf & Ketchup
Pain hamburger
Pommes de terre sautées
jus

Mardi 06 mars
Fromage fondu à tartiner
Poulet rôti dans son jus
Petits pois & carottes
Beignet à la framboise

Jeudi 08 mars
Concombre vinaigrette
Ti nain
Morue
Petit pot vanille/fraise

Vendredi 09 mars
Salade de papaye verte
Couscous d'agneau & merguez
Semoule & légumes couscous
Flan gélatiné vanille

du 12 au 16 mars 2018

Lundi 12 mars
Édam
Cordon bleu de volaille & Ketchup
Printanière de légumes
Pomme Golden

Mardi 13 mars
Saucisson à l'ail
Hachis Parmentier «Maison»
Orange

Jeudi 15 mars
Salade verte
Daube de marlin
Riz créole
Yaourt panier mixé Piña Colada

Vendredi 16 mars
Pastèque
Spaghetti à la Bolognaise
Yaourt fraise

du 19 au 23 mars 2018

Lundi 19 mars
Emmental
Steak haché de machoiran
Carotte Vichy
Cocktail de fruits au sirop

Mardi 20 mars
Betterave & maïs vinaigrette
Hamburger de veau
Haricots verts & Pomme-de-terre
Flan au chocolat

Jeudi 22 mars
Journée Antillaise
Salade de papaye verte
Ragout de porc
Riz au giraumon
Yaourt velouté à la mangue

Vendredi 23 mars
Salade de haricots verts
Brandade de poisson
Compote de pomme



La vitalité vient en mangeant et en bougeant