

MENUS

2^{ème} TRIMESTRE 2018-2019



DATEX
Centre d'Affaires Dillon-Valmenière - Bâtiment D
97200 Fort-de-France
Tél. : 05 96 50 83 83 - Fax : 05 96 50 82 89



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 fauflent 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 07 AU 11 JANVIER 2019

LUNDI 07 JANVIER
Betterave & maïs vinaigrette
Jambon sauce ananas
Purée de pomme-de-terre
Biscuit sec tipo letche coco

MARDI 08 JANVIER
Salami
Poulet rôti au jus
Petits pois
Flan vanille nappé caramel

JEUDI 10 JANVIER
Melon
Hamburger de veau sauce forestière
Torti au fromage
Galette des Rois

VENDREDI 11 JANVIER
Concombre vinaigrette
Pimentade de dorade
Haricots rouges & dombrés
Yaourt vanille

DU 14 AU 18 JANVIER 2019

LUNDI 14 JANVIER
Chou blanc en salade
Émincé de poulet sauce Colombo
Purée de patate douce
Gâteau à la cannelle

MARDI 15 JANVIER
Pâté en croûte
Filet de colin sauce créole
Haricots verts persillés
Yaourt panier mixé fruits rouges

JEUDI 17 JANVIER
Tomate basilic
Escalope de porc au jus
Carottes Vichy
Flan chocolat

VENDREDI 18 JANVIER
Vache-qui-Rit
Paella de poisson
Riz safrané & petits légumes
Pastèque

DU 28 AU 31 JANVIER 2019

LUNDI 28 JANVIER
Carotte râpée vinaigrette
Couscous d'agneau & merguez
Légumes couscous & semoule
Flan vanille

MARDI 29 JANVIER
Samos
Rôti de veau sauce forestière
Printanière de légumes
Pomme golden

JEUDI 31 JANVIER
Salade de giraumon vinaigrette
Hachis Parmentier
Orange

01 FÉVRIER 2019

VENDREDI 01 FÉVRIER
Fromage fondu à tartiner
Saumon sauce Nantua
Riz & épinards
Pastèque

DU 04 AU 08 FÉVRIER 2019

LUNDI 04 FÉVRIER
Melon
Spaghetti à la boloanaise
& fromage
Crêpe & confiture de goyave

MARDI 05 FÉVRIER
Dés de betterave vinaigrette
Poissonnette & ketchup
Carottes Vichy
Yaourt panier mixé pina colada

JEUDI 07 FÉVRIER

Pâté de volaille
Ragoût de porc
Purée de giraumon
Ananas frais

VENDREDI 08 FÉVRIER

Concombre vinaigrette
Brandade de poisson
Compote de pomme



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".

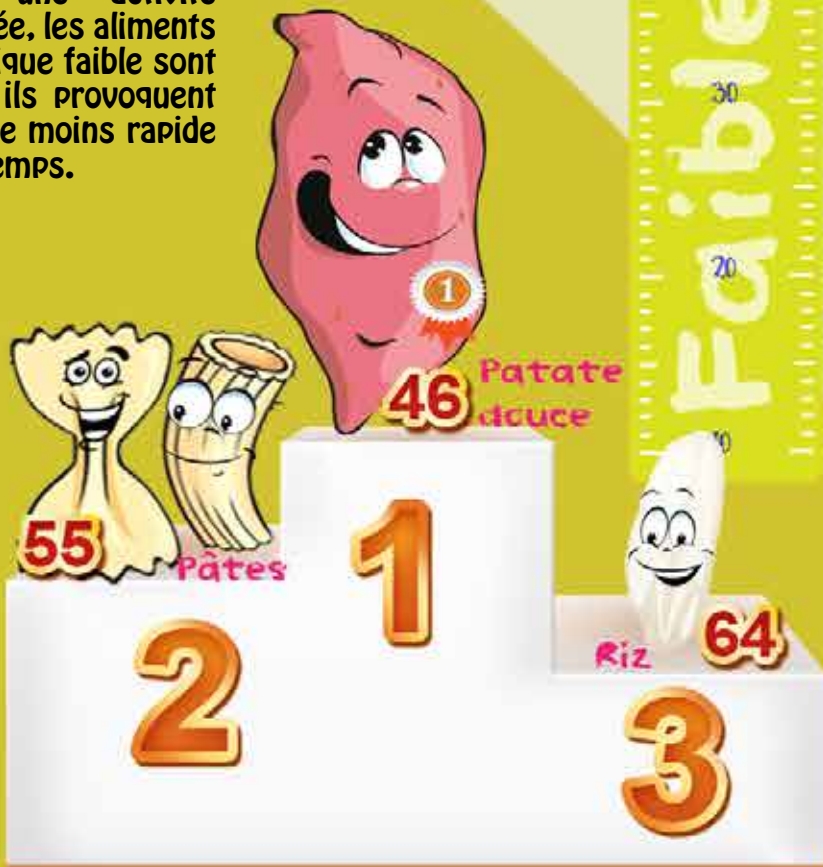
La consommation d'aliments à index glycémique élevé est susceptible de déséquilibrer la glycémie, il est donc important d'en surveiller la consommation, surtout en cas de diabète.

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



DU 11 AU 15 FÉVRIER 2019

LUNDI 11 FÉVRIER

Chou blanc en salade
Jambon à l'ananas
Migan de fruit à pain
Yaourt panier mixé mangue

MARDI 12 FÉVRIER

Vache-qui-Rit
Hamburger de veau sauce forestière
Haricots verts persillés
Beignet au chocolat

JEUDI 14 FÉVRIER

Salade de giraumon vinaigrette
Chili con carne
Haricots rouges & riz
Flan caramel

VENDREDI 15 FÉVRIER

Macédoine de légumes
Saumon sauce citron
Riz créole
Emmental

DU 18 AU 22 FÉVRIER 2019

LUNDI 18 FÉVRIER

Salade de papaye verte & groin
Tajine d'agneau sauce pruneaux
Légumes & semoule
Crème dessert vanille

MARDI 19 FÉVRIER

Salami
Saucisse de Francfort
Purée de pois cassés
Pomme golden

JEUDI 21 FÉVRIER

Soja & maïs vinaigrette
Émincé de poulet sauce aigre douce
Nouilles chinoises aux légumes
Yaourt aux litchis

VENDREDI 22 FÉVRIER

Tomate vinaigrette
Poisson
Pommes-de-terre béchamel
Compote de fruit

DU 11 AU 15 MARS 2019

LUNDI 11 MARS

Gouda
Spaghetti à la bolognaise & fromage
Ananas frais

MARDI 12 MARS

Journée Américaine
Salade coleslaw
Hamburger de bœuf & Ketchup
Pain hamburger
Pommes-de-terre sautées
Cookies choco & nougatine

JEUDI 14 MARS

Pastèque
Émincé de poulet sauce coco
Carottes Vichy
Yaourt aromatisé goyave

VENDREDI 15 MARS

Concombre
Lasagne de saumon
Gaufrette chocolat

DU 18 AU 22 MARS 2019

LUNDI 18 MARS

Carotte râpée vinaigrette
Couscous d'agneau & merguez
Légumes couscous & semoule
Flan coco

MARDI 19 MARS

Saucisson à l'ail
Cordon bleu & ketchup
Poêlée campagnarde
Raisin rosé

JEUDI 21 MARS

Salade d'agrumes
Hachis Parmentier
Biscuit sec tipo letche

VENDREDI 22 MARS

Samos
Saumon sauce Nantua
Torti natures
Ananas frais

DU 25 AU 29 MARS 2019

LUNDI 25 MARS

Salade de chou rouge
Rôti de dinde sauce forestière
Lentilles à la créole & dés de carotte
Yaourt panier mixé pêche-passion

MARDI 26 MARS

Macédoine de légumes
Brandade de poisson
Pomme rouge

JEUDI 28 MARS

Tomate au basilic
Boeuf bourguignon
Petites carottes entières
Flan chocolat

VENDREDI 29 MARS

Kiri
Court-bouillon de dorade
Riz aux petits légumes
Gâteau à la cannelle

DU 01 AU 05 AVRIL 2019

LUNDI 01 AVRIL

Betterave & maïs vinaigrette
Jambon à l'ananas
Purée de pomme-de-terre
Cookies choco & nougatine

MARDI 02 AVRIL

Carotte râpée vinaigrette
Poulet rôti au jus
Petits pois
Flan vanille nappé caramel

JEUDI 04 AVRIL

Oeuf dur mayonnaise
Hamburger de veau sauce forestière
Torti au fromage
Raisin rosé

VENDREDI 05 AVRIL

Journée Antillaise
Concombre vinaigrette
Pimentade de dorade
Haricots rouges & dombrés
Yaourt vanille

DU 08 AU 12 AVRIL 2019

LUNDI 08 AVRIL

Chou blanc en salade
Émincé de poulet sauce Colombo
Purée de patate douce
Biscuit sec tipo letche

MARDI 09 AVRIL

Pâté en croûte
Poissonnette & ketchup
Carottes Vichy
Yaourt panier mixé

JEUDI 11 AVRIL

Pâques
Tomate au basilic
Sauté d'agneau au thym
Haricots blancs à la tomate
Flan chocolat & oeuf choco surprise

VENDREDI 12 AVRIL

Pastèque
Paella de poisson
Riz safrané aux petits légumes
Vache-qui-Rit

LA VITALITÉ VIENT
EN MANGEANT ET EN BOUGEANT