

FENELON VAUJOURS
SEMAINE DU 27 AU 31 JANVIER 2020



Bon Appétit 



		Nouvel an Chinois				
		LUNDI 27/01/2020	MARDI 28/01/2020	MERCREDI 29/01/2020	JEUDI 30/01/2020	VENDREDI 31/01/2020
MIDI	Wings de poulet à la Jamaïcaine ou Colin lieu sauce légère à la badiane	Emincé de dinde mariné à la chinoise ou Mini samoussas de légumes	Escalope viennoise ou Filet de poisson blanc au basilic	Bœuf bourguignon ou Crêpe à l'emmental	Pépites croustillante de hoki ou Sauté de porc au curry	
	Semoule ou Légumes couscous	Riz cantonais ou Wok de légumes	Frites ou Pôlée méridionale	Fusilis ou Carottes 	Céréales gourmandes  ou Pôlée à l'indienne	
	Tortellonis 4 fromages	Wrap ou Filet de colin lieu tomate mozzarella	Bouchée à la Reine ou Tarte poireaux	Croque Monsieur ou Fritto Mixto		
*** ou Légumes verts	Spicy patatoes ou Légumes verts	Pâtes ou Légumes verts	Gratin dauphinois ou Légumes verts			

Mon score nutrition est très bien*

Mon score nutrition est bien*

Mon score nutrition est moins bien*



*Je peux prendre un élément de mon plateau en Rouge, mais j'équilibre avec du vert et du orange