



Pâques

Pâques fait partie avec Noël, d'une des commémorations religieuses les plus célébrées à travers le monde. Cette ancienne fête païenne symbolise le retour du printemps et de la lumière. Si chaque année Pâques change de jour, et même de mois, c'est tout simplement parce que cette fête est toujours célébrée le dimanche qui suit la première pleine lune du printemps.

Les traditions sont nombreuses et variées mais certaines habitudes et croyances sont assez similaires. Ainsi, la composition des repas est généralement liée à des périodes de jeun, d'interdiction de consommation de certains produits ou de sacrifice d'animaux précédant cette fête. C'est pourquoi l'œuf ou l'agneau sont souvent omniprésents le jour du repas de Pâques.

Quant au lapin cachant des œufs dans le jardin (très en vogue en Amérique), il semble tout droit sorti d'une légende allemande. En Australie où cet animal est plutôt invasif, certaines personnes ont eu l'idée originale de faire évoluer la légende en remplaçant le lapin par le bilby, espèce de petit marsupial en voie de disparition.

Le chocolat est aussi devenu une gourmandise incontournable. Pourtant, son utilisation est loin d'être aussi ancienne que la fête de Pâques. Si l'on ignore la date exacte (qui semble se situer aux alentours de 1830) et la raison pour laquelle il prit place au sein des traditions, il faut bien reconnaître que ce fût une excellente idée !

Bonnes Fêtes de Pâques.

AIDOMENU santé

AVRIL 2014

Lundi

Mardi

Semaine 1

Tomates parfumées	0,14
Sauté de porc aux olives	0,64
Navets mijotés	0,12
Comté	0,28
Flan café	0,12
Potage dubarry	0,08
Gnocchi aux œufs	0,22
Crème de gruyère	0,17
Banane	0,21

Total 1,99 €

Salade verte bistro	0,13
Rôti de veau sauce chocolat	0,90
Carottes vichy	0,16
Bûche de chèvre	0,26
Tarte tatin	0,38
Crème de céleri	0,11
Riz pilaf	0,08
Brie	0,14
Poire Conférence	0,19

Total 2,35 €

Semaine 2

Escalopines d'artichaut	0,27
Pintade rôtie	0,78
Flageolets aux lardons	0,36
Gouda	0,15
Salade de fruits de saison	0,39
Velouté de champignons	0,13
Fondue de poireaux	0,24
Fromage frais	0,16
Mousse croustillante	0,21

Total 2,67 €

Radis à la croq'au sel	0,28
Veau bourguignon	1,33
Pâtes papillon	0,06
Bleu de Bresse	0,38
Mirabelles au sirop	0,44
Soupe de courgettes	0,12
Poêlée de légumes	0,14
Livrot AOP	0,24
Fraises chantilly	0,25

Total 3,22 €

Semaine 3

Salade candeur aux ravioles	0,54
Estouffade de bœuf	0,83
Courgettes sautées	0,20
Tomme grise	0,16
Gâteau de riz BIO	0,18
Potage alenois	0,15
Polenta sauce piquante	0,12
Yaourt aux fruits	0,16
Ananas frais	0,24

Total 2,58 €

Menu à thème

Rillettes de maquereau	0,34
Lapin sauce vin blanc	0,75
Pommes nouvelles à l'anglaise	0,15
Tendre bleu	0,25
Coupe tutti frutti	0,21
Velouté de légumes	0,12
Rôti de veau	0,67
Cœur de laitue aux petits pois	0,24
Cake à la rhubarbe	0,15

Total 2,90 €

Semaine 4

Céleri sauce cocktail	0,16
Rôti de porc	0,73
Coquillettes	0,05
Morbier	0,21
Banane	0,21
Soupe de lentilles	0,12
Emincé de dinde au sésame BIO	1,24
Crème de gruyère	0,17
Pomme Granny Smith	0,15

Total 3,04 €

Tartinade de radis	0,40
Ceviche de poisson	0,49
Haricots plats	0,16
Bleu des Causses	0,26
Tarte aux deux sucres	0,22
Potage choisy	0,20
Semoule aux courgettes	0,15
Tomme blanche	0,14
Coupe mangue - ananas	0,53

Total 2,54 €

LÉGENDE

- Légumes et fruits crus
- Féculents
- Légumes et fruits cuits
- Produits laitiers
- Plats protidiques

Mercredi

Haricots beurre vinaigrette	0,19
Escalope de dinde aux deux poivres	0,70
Polenta aux blettes	0,17
Fromage bleu	0,15
Kiwi	0,32
Bouillon de bœuf	0,03
Filet de colin poché	0,36
Epinard à la tripe	0,21
Flan à la cannelle	0,18

Total 2,31 €

Jeudi

Concombre sauce blanche	0,31
Foie émincé au lard	0,41
Julienne de légumes	0,17
Carré de l'est	0,18
Nid douillet	0,38
Crème de cerfeuil	0,12
Gratin de pâtes Rivoli	0,33
Yaourt nature	0,23
Ananas frais	0,24

Total 2,36 €

Vendredi

Bavarois d'avocat	0,51
Brochette de poisson sauce crevettes	0,88
Pommes de terre rissolées	0,17
Fromage fondu	0,12
Compote de pêche	0,15
Potage crécy	0,14
Gigot d'agneau sauce romarin-orange	0,68
Flan de courgettes	0,29
Ile rose	0,31

Total 3,25 €

Jambon sec	0,37
Filet de lieu nisan	0,55
Garniture de fenouil	0,31
Petits-suisses nature	0,25
Banane au citron	0,23
Potage julienne maison	0,12
Blanc de poulet gourmand	0,45
Mœlleux au quinoa	0,32
Entremets à la mangue	0,13

Total 2,73 €

Carottes et pommes râpées	0,13
Rosbif pinatas	1,02
Pommes de terre en robe de chambre	0,19
Fondu allégé	0,26
Crème dessert vanille	0,17
Potage mouliné poireaux	0,15
Blette au jus de rôti	0,19
Fourme d'Ambert	0,24
Roulé à la confiture	0,29

Total 2,65 €

Semoule aux raisins	0,07
Toulouse marchand de vin	0,75
Haricots verts extra fins	0,31
Munster	0,22
Pomme Jonagold	0,21
Potage de légumes	0,06
Tagliatelles à la ricotta	0,24
Yaourt sucré	0,11
Terrine d'orange	0,33

Total 2,30 €

Pamplemousse rose	0,07
Epaule d'agneau confite	0,86
Fricassée de lentilles	0,12
Fromage fondu nature	0,13
Cocktail aux abricots	0,27
Bouillon de volaille	0,04
Navets glacés	0,11
Edam	0,15
Pomme Golden	0,18

Total 1,93 €

Tourte pascale	0,23
Cassolette d'égléfin	0,66
Mousseline de carottes	0,14
Coulommiers	0,15
Kiwi	0,32
Velouté de haricots verts	0,16
Nouilles au fromage	0,13
Faisselle	0,34
Banane	0,21

Total 2,35 €

Tomates aux cœurs de palmier	0,19
Sauté de dindonneau suprême	0,65
Céleris braisés	0,34
Yaourt aromatisé	0,13
Surprise au chocolat	0,23
Velouté de laitue	0,26
Pommes de terre boulangère	0,21
Cantal AOP	0,20
Assortiment de fruits rouges	0,45

Total 2,65 €

Carottes râpées	0,09
Navarin d'agneau printanier	1,37
Yaourt saveur citron	0,47
Mousse praliné	0,31
Crème d'asperges	0,16
Risotto févète	0,19
Abondance	0,37
Salade de fruits maison	0,20

Total 3,17 €

Friand à la viande	0,09
Noix de veau aux deux oignons	1,17
Pois maraîchers à la française	0,70
Chaurouce	0,29
Fraises	0,26
Consommé de poule	0,14
Cabillaud suchet	0,55
Mini bleu	0,29
Ile flottante	0,24

Total 3,72 €

Poireaux sauce moutarde	0,15
Bœuf à la mode	0,89
Polenta	0,09
Fromage demi-sel	0,15
Ananas frais	0,24
Mouliné aux légumes	0,05
Fonds d'artichaut farcis	0,37
Fondu allégé	0,26
Eclair fourré pâtisseries	0,21

Total 2,40 €

AIDOMENU santé

AVRIL 2014

Samedi

Dimanche

Semaine 1

Mâche champêtre	0,47
Côte de porc charcutière	0,63
Doré de grains de blé	0,18
Petits-suisses au sucre	0,27
Entremets pistache	0,15
Potage bonne femme	0,07
Céleri soubise	0,22
Tomme noire	0,17
Coupe de fruits chocolatés	0,73

Total 2,87 €

Salade de riz	0,11
Rosbif	0,95
Choux mêlés du Léon	0,31
Camembert	0,12
Pomme Starking	0,20
Potage au cresson	0,20
Filet de merlan meunière	0,52
Bleu d'Auvergne	0,17
Abricots au sirop	0,16

Total 2,73 €

Semaine 2

Betteraves lanières mimosa	0,11
Filet de merlu à l'oseille	0,55
Riz créole	0,07
Mimolette	0,17
Ananas frais	0,24
Crème de fèves	0,25
Onglet ensoleillé	0,63
Carré fondu	0,12
Coupe de mangue	0,54

Total 2,66 €

Douceur de champignons	0,35
Gigot d'agneau rôti	0,90
Brocolis à la Godard	0,24
Bleu de France	0,15
Gaufre	0,35
Velouté de céleri-rave	0,28
Pommes de terre Mélanie	0,25
Saint-félicien	0,23
Fromage blanc angevin	0,24

Total 2,99 €

Semaine 3

Soja à l'emmental	0,16
Steak haché VBF	0,72
Grains de blé aux légumes	0,17
Fromage carré	0,13
Orange	0,14
Soupe à l'oignon	0,20
Omelette aux asperges	0,29
Camembert	0,12
Mousse meringuée	0,49

Total 2,42 €

Concombre en salade	0,25
Filet de loup au velouté de langoustine	0,87
Riz créole	0,07
Petits-suisses natures	0,25
Fraises poêlées au basilic	0,47
Potage sport	0,22
Fenouil en croûte d'amandes	0,41
Bleu de France	0,15
Poire Passe Crassane	0,18

Total 2,86 €

Semaine 4

Salade simple	0,17
Filet de truite pané aux épices	1,49
Chou-fleur vapeur	0,18
Yaourt brassé nature	0,21
Entremets double chocolat	0,16
Velouté de tomate	0,14
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,55
Fromage bleu	0,15
Orange	0,14

Total 3,19 €

Champignons aux herbes	0,19
Poulet sauce emmental	0,45
Pommes de terre au four	0,19
Saint-nectaire	0,20
Reines-claudes au sirop	0,21
Potage campagnard	0,15
Pain d'épinards	0,21
Fournols	0,21
Moka	0,30

Total 2,11 €

LÉGENDE

- Légumes et fruits crus
- Féculents
- Légumes et fruits cuits
- Produits laitiers
- Plats protidiques