



L'Auvergne

Longtemps restée à l'écart des grands axes routiers, l'Auvergne est une remarquable région touristique qui a su garder, au travers de ses magnifiques paysages, son charme d'autrefois. Considérée comme le poumon vert de la France, elle abrite dans ses quatre départements (Allier, Cantal, Haute-Loire, Puy-de-Dôme) des lacs, des sources, des forêts, des rivières et bien sûr la célèbre chaîne des Puys qui compose le parc régional des volcans d'Auvergne.

Pas étonnant avec un tel cadre et une nature si bien préservée de retrouver des produits du terroir d'une qualité exceptionnelle. Parmi ceux-ci, les fromages. L'Auvergne est l'une des principales régions productrices françaises et ils sont indissociables de son histoire et de sa culture. Grâce au bleu d'Auvergne, au Cantal, à la fourme d'Ambert, au Salers et au Saint-Nectaire, elle possède déjà cinq AOP (Appellation d'Origine Protégée).

Autre produit célèbre, la lentille verte du Puy-en-Velay qui a obtenu en 1935 « l'Appellation d'Origine » avant de décrocher l'AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) en 1996 puis l'AOP en 2009. L'Auvergne propose également de savoureuses charcuteries de montagne et de nombreuses viandes (bœuf, agneau, porc, volaille) très souvent valorisées par un Label Rouge ou une IGP (Indication Géographique Protégée). N'oublions pas non plus la fameuse pastille Vichy fabriquée depuis 1825.

Bonne lecture.

Sandrine Rajaud

AIDOMENU santé

MARS 2014

LÉGENDE

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

Semaine 1

Chou rouge râpé	0,08
Brochette de poisson	0,80
Endives sauce safranée	0,55
Yaourt aux fruits	0,16
Madeleine	0,14
Crème aux fanes de radis	0,20
Gigot d'agneau vert-pré	0,70
Lentilles en Velay	0,21
Orange	0,09

Total 2,92 €

Lundi

Crêpe jambon fromage	0,08
Sauté de veau marenco	1,45
Brunoise au jus	0,18
Fromage carré	0,13
Lait gélifié chocolat	0,12
Velouté aux champignons	0,18
Riz créole	0,07
Bûche de chèvre	0,26
Ananas frais	0,24

Total 2,71 €

Mardi

Semaine 2

Betteraves au cumin	0,12
Filet d'omble chevalier sauce écrevisse	1,67
Riz basmati	0,12
Fromage fondu	0,12
Kiwi	0,28
Soupe à l'oignon	0,20
Printanière de légumes	0,14
Petits-suissees nature	0,25
Génoise fourrée	0,31

Total 3,20 €

Menu à thème

Tarte à la carotte	0,14
Bœuf mariné à la forestière	0,96
Garniture de céleri	0,17
Bleu d'Auvergne	0,17
Salade de fruits maison	0,19
Crème vichyssoise	0,16
Aligot	0,29
Fromage demi-sel	0,15
Pomme à la gentiane	0,31

Total 2,55 €

Semaine 3

Salades vertes mêlées	0,15
Cuisse de poulet célestine	0,61
Salsifis sautés	0,25
Pyramide cendrée	0,33
Entremets marguerite	0,13
Potage choisy	0,19
Bœuf braisé au vin rouge	0,86
Fromage bleu	0,15
Velouté de fruits	0,19

Total 2,84 €

Macédoine mayonnaise	0,14
Truite sauce aux poivres	0,93
Riz sauvage	0,33
Emmental	0,16
Poire Abate	0,27
Mouliné aux légumes	0,05
Rôti de veau à l'oseille	0,69
Haricots verts très fins	0,18
Yaourt sucré	0,11

Total 2,85 €

Semaine 4

Asperges vertes vinaigrette	0,50
Foie de veau mimosa	0,40
Pommes de terre façon Martine	0,29
Gouda	0,15
Ananas frais	0,24
Velouté de tomate	0,14
Navets au basilic	0,18
Yaourt nature lait entier	0,37
Gaufre confiture	0,26

Total 2,51 €

Radis	0,37
Rôti de longe de porc	0,68
Fondue de poireaux	0,24
Crème de gruyère	0,17
Entremets au pain d'épices	0,17
Potage laitue maison	0,15
Coquillettes gratinées	0,16
Fournols	0,21
Banane au chocolat	0,28

Total 2,43 €

Mercredi

Haricots beurre vinaigrette	0,19
Canard sauce miel	0,49
Nouilles	0,06
Crème de roquefort	0,30
Pomme Jonagold	0,21
Velouté de salsifis	0,24
Filet de dorade en papillote	0,65
Purée d'artichaut	0,73
Gâteau de semoule BIO	0,25

Total 3,11 €

Jeudi

Salade verte bistrot	0,14
Rosbif	0,95
Pois maraîchers à la française	0,57
Mimolette	0,17
Cornet de Murat	0,26
Velouté de cresson	0,13
Grains de blé des cimes	0,26
Fromage blanc battu portion	0,18
Kiwi	0,28

Total 2,93 €

Vendredi

Terrine de légumes	0,16
Filet de merlan sauce à l'orange	0,69
Pommes de terre rissolées	0,17
Brie	0,14
Poire Conférence	0,13
Potage dubarry	0,08
Omelette	0,37
Gratin d'épinards	0,22
Yaourt arômes de fruits	0,13

Total 2,09 €

Giboulées de mâche et comté	0,23
Escalope de dinde surprise	0,70
Boulgour pilaf	0,18
Coulommiers	0,15
Mousse au café	0,25
Potage velours	0,19
Beignets de choux-fleurs	0,63
Saint-paulin	0,18
Banane au citron	0,23

Total 2,73 €

Salade aux fonds d'artichaut	0,21
Escalope de porc à la foume d'Ambert	0,80
Macaroni	0,06
Yaourt saveur vanille BIO	0,28
Poire Passe Crassane	0,18
Potage alenois	0,15
Fricassée de blettes et champignons	0,47
Fondu allégé	0,26
Clafoutis aux prunes	0,25

Total 2,66 €

Endives croquantes	0,14
Filet de lieu ménagère	0,55
Poireaux au beurre	0,29
Bûche mi-chèvre	0,15
Tarte au chocolat	0,34
Velouté de légumes	0,12
Semoule aux carottes	0,13
Camembert	0,12
Ananas frais	0,24

Total 2,07 €

Carottes râpées	0,08
Porc sauce chasseur	0,63
Navets mijotés	0,12
Carré fondu	0,12
Forêt noire	0,52
Crème soubise	0,21
Papillons au roquefort	0,19
Chèvre bûche	0,23
Ananas frais	0,24

Total 2,34 €

Céleri rémoulade	0,16
Gigot d'agneau à l'estragon	0,89
Pommes de terre en robe de chambre	0,19
Saint Marcellin	0,21
Orange	0,09
Potage cultivateur	0,13
Pounti aux épinards	0,21
Petits-suisseaux aux fruits	0,23
Cake	0,42

Total 2,55 €

Taboulé	0,22
Fricassée de dinde	0,71
Brocolis vapeur	0,18
Edam	0,15
Banane	0,21
Potage julienne	0,13
Potée aux pois cassés	0,09
Fromage fondu nature	0,13
Ile flottante	0,24

Total 2,06 €

Pousses de soja en salade	0,16
Filet de cabillaud marinère	0,77
Riz aux légumes	0,16
Petits-suisseaux sucrés	0,27
Kiwi	0,28
Velouté de volaille	0,15
Marmite jardinière	0,17
Mini chèvre	0,17
Fraises	1,58

Total 3,70 €

Céleri rémoulade	0,12
Bœuf mironton	0,71
Carottes sautées	0,17
Bleu des Causses	0,26
Tarte aux pommes	0,22
Crème freneuse	0,12
Semoule composée	0,16
Tomme grise	0,16
Flan aux trois couleurs	0,16

Total 2,08 €

Duo de lentilles en salade Margeride	0,20
Dindonneau à la duroc	0,48
Garniture de fenouil	0,31
Yaourt brassé nature	0,21
Orange	0,09
Velouté d'artichaut	0,24
Grains de blé du Forez	0,23
Chauroux	0,29
Quetsches au sirop	0,29

Total 2,33 €

AIDOMENU santé

MARS 2014

Samedi

Dimanche

Semaine 1

Avocat vieille	0,28
Canard à la duchambais	1,13
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,55
Fromage frais	0,16
Compote tous fruits	0,15
Bouillon alphabet	0,03
Carottes à la paysanne	0,21
Bleu de Bresse	0,39
Banane	0,21

Total 3,10 €

Saucisson sec	0,24
Daube de joue de bœuf	1,03
Poireaux braisés	0,15
Mini chèvre	0,17
Duo d'agrumes	0,07
Velouté de céleri-rave	0,28
Polenta aux brocolis	0,18
Cantal AOC	0,20
Pomme bonne femme	0,26

Total 2,56 €

Semaine 2

Radis à la croq'au sel	0,37
Gigot d'agneau rôti	0,90
Flageolets au quatre-épices	0,29
Mini bleu	0,29
Entremets pistache	0,15
Bouillon de bœuf	0,03
Sauté de dindonneau suprême	0,47
Morbier	0,21
Reines-claudes au sirop	0,21

Total 2,92 €

Champignons en salade	0,27
Sauté de veau charcutier	1,18
Fenouil braisé	0,28
Crème de gruyère	0,17
Mille-feuille	0,32
Potage d'asperges	0,14
Filet de hoki sauce ciboulette	0,45
Gnocchi de pommes de terre	0,24
Fromage blanc abricot	0,49

Total 3,53 €

Semaine 3

Œuf dur en gelée	0,27
Bavette Montlau	0,83
Polenta persillée	0,10
Tendre bleu	0,25
Pomme Golden	0,18
Velouté de haricots verts	0,16
Petits pois fermière	0,19
Livarot AOC	0,24
Nid d'abeille	0,48

Total 2,70 €

Pamplemousse rose	0,07
Filet de colin au four	0,57
Spaghetti aux fèves	0,18
Pont-l'évêque	0,19
Dessert pâtissier au café	0,17
Potage Condé	0,14
Jambon blanc	0,26
Poêlée champêtre	0,24
Kiwi	0,28

Total 2,10 €

Semaine 4

Concombre fraîcheur	0,23
Rôti de porc soubise	0,76
Pommes duchesse	0,22
Fromage fondu	0,12
Mousse praliné	0,31
Potage minestrone	0,21
Filet de perche sauce menthe	0,51
Bleu de France	0,15
Poire Conférence	0,13

Total 2,62 €

Salade fantaisie	0,14
Osso buco de veau	1,21
Crumble de courgettes	0,33
Tomme blanche	0,14
Moelleux framboise	0,39
Potage du marché	0,20
Haricots blancs sauce à l'ail	0,26
Fromage frais	0,16
Pomme Jonagold	0,21

Total 3,04 €

LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Féculents

Légumes et fruits cuits

Produits laitiers

Plats protidiques