

Ecole Petit Génie
Menus du mois de janvier 2024

Jour	Date	Collation du matin	Déjeuner	Collation de l'après-midi
Lundi	8 janvier 2024	Fromage "Kashar" - Carottes	Soupe Yayla - Köfte d'Izmir - Pâtes - Fruits de saison	Gressins - Fruits de saison
Mardi	9 janvier 2024	Confiture - Lait	Ragoût de saison - Boulgour Pilaf - Yaourt - Dessert "Şekerpare"	Assortiment de fruits secs
Mercredi	10 janvier 2024	Olive noire - Tilleul	Soupe de tomate - Poulet en gratin - Riz pilaf nature - Salade	Biscuits salés
Jeudi	11 janvier 2024	Confiture - Lait	Lentilles vertes - Nouilles - Yaourt - Fruits de saison	Gressins - Fruits de saison
Vendredi	12 janvier 2024	Fromage Blanc - Verdures	Soupe de Lentilles - Lasagnes à la viande hachée - Salade - Boisson au yaourt "Ayran"	
Lundi	15 janvier 2024	Fromage "Ficelle" - Carottes	Soupe Ezogelin - Tourte pastorale - Couscous - Fruits de saison	Gressins - Fruits de saison
Mardi	16 janvier 2024	Confiture - Lait	Plat de Haricots - Riz Pilaf aux vermicelles - Tzatziki - Dessert à la citrouille	Assortiment de fruits secs
Mercredi	17 janvier 2024	Crème de fromage - Tilleul	Soupe à la farine - Kebab du Sultan au poulet - Ris boulgour - Salade	Gâteau
Jeudi	18 janvier 2024	Confiture - Lait	Plat de céleri - Pâtes - Yaourt - Fruits de saison	Gressins - Fruits de saison
Vendredi	19 janvier 2024	Olives vertes - Verdures	Soupe "Tarhana" - Pâtes au four - Salade - Fruits de saison	
Lundi	22 janvier 2024	Fromage "Ficelle" - Carottes	Soupe de lentilles - Kebab chasseur - Pâtes - Tzatziki	Gressins - Fruits de saison
Mardi	23 janvier 2024	Confiture - Lait	Plat de pois chiches - boulgour pilaf - Yaourt - Dessert aux coings	Biscuits sucrés
Mercredi	24 janvier 2024	Fromage "Labne" - Tilleul	Soupe de vermicelles - Poulet sauté - Riz pilaf - Salade	Assortiment de fruits secs
Jeudi	25 janvier 2024	Confiture - Lait	Soupe de Légumes - Poisson à la façon de Faroz - Pâtes - Fruits de saison	Gressins - Fruits de saison
Vendredi	26 janvier 2024	Olives noires - Verdures	Köfte de brocolis avec pommes de terre au four - Yaourt - Fruits de saison	
Lundi	22 janvier 2024	Fromage "Kashar" - Carottes	Soupe de Lentilles - Kebab "Taş" - Riz boulgour - Salade	Gressins - Fruits de saison
Mardi	23 janvier 2024	Confiture - Lait	Gratin de chou-fleur au four - Pâtes - Yaourt - Semoule de Halva	Crêpes
Mercredi	24 janvier 2024	Olives Vertes - Tilleul	Poulet Bouilli villageois - Riz pilaf avec garniture - Salade - Fruits de saison	Assortiment de fruits secs
Jeudi	25 janvier 2024	Confiture - Lait	Soupe de champignons - Pommes de terre en sauce - Boulgour Pilaf - Yaourt	Gressins - Fruits de saison
Vendredi	26 janvier 2024	Fromage Blanc - Verdures	Soupe de tomates - Blettes au four - Salade de couscous - Fruits de saison	

REMARQUES

1- Les produits de la collation du matin sont servis avec du pain aux céréales. Les olives sont dénoyautées.

Le lait est du jour. Les confitures sont produites dans notre école avec un tiers de sucre.

2- Le déjeuner comprend des aliments riches en glucides comme source d'énergie.

N.B. *On utilise de l'huile d'olive dans les plats de légumes et les salades. Du beurre est utilisé dans tous les autres plats.

*La viande rouge est fournie chaque jour par le boucher local.

* les poulets sont des volailles fermières fournies par la compagnie DAMI d'Izmir.

* Le poisson, de type maquereaux préparé en filets, est fourni par le poissonnier de Reşitpaşa.

*Les desserts, servis une fois par semaine, ont un taux de sucre de 1 pour 3

3- les collations de l'après-midi sont servies avant le retour à la maison.

*Les gressins, les galetas, les biscuits, les crêpes et les gâteaux servis lors des goûters sont cuisinés par le chef à l'école

ÖZEL KÜÇÜK DAHI-2 GÜNDÜZ BAKİMEVİ

OCAK 2024 YEMEK MENÜSÜ

Gün	Tarih	Sabah Ara Öğünü	Öğle Yemeği	İkinci Ara Öğünü
Pazartesi	8 Ocak 2024	Kaşar Peyniri-Havuç	Yayla Çorbası- İzmir Köfte- Makarna- Meyve	Grisini -Meyve
Salı	9 Ocak 2024	Reçel-Süt	Mevsim Türlüsü- Bulgur Pilavı- Yoğurt- Şekerpare	Karışık Kuru Meyve
Çarşamba	10 Ocak 2024	Siyah Zeytin-İhlamur	Domates Çorbası-Tavuk Graten – Sade Piring Pilavı- Salata	Tuzlu Kurabiye
Perşembe	11 Ocak 2024	Reçel-Süt	Yeşil Mercimek- Erişte-Yoğurt-Meyve	Galeta-Meyve
Cuma	12 Ocak 2024	Beyaz Peynir-Yeşillik	Mercimek Çorbası-Kıymalı Lazanya-Salata- Ayrar	
Pazartesi	15 Ocak 2024	Dil Peyniri-Havuç	Ezogelin Çorbası-Çoban Turtası- Kuskus -Meyve	Grisini -Meyve
Salı	16 Ocak 2024	Reçel-Süt	Kuru fasulye Yemeği- Şehriyeli Piring Pilavı- Cacık-Kabak Tatlısı	Karışık Kuru Meyve
Çarşamba	17 Ocak 2024	Krem Peynir-İhlamur	Un Çorbası- Tavuklu Sultan Kebabı-Bulgur Pilavı-Salata	Kek
Perşembe	18 Ocak 2024	Reçel-Süt	Kereviz Yemeği-Makarna-Yoğurt-Meyve	Galeta-Meyve
Cuma	19 Ocak 2024	Yeşil Zeytin-Yeşillik	Tarhana Çorbası-Fırın Makarna- Salata- Meyve	
Pazartesi	22 Ocak 2024	Tel Peynir-Havuç	Mercimek Çorbası- Avcı Kebabı- Makarna- Cacık	Grisini -Meyve
Salı	23 Ocak 2024	Reçel-Süt	Nohut Yemeği-Bulgur Pilavı- Yoğurt-Ayva Tatlısı	Tatlı Kurabiye
Çarşamba	24 Ocak 2024	Labne Peynir-İhlamur	Şehriye Çorbası-Tavuk Sote-Piring Pilavı-Salata	Karışık Kuru Meyve
Perşembe	25 Ocak 2024	Reçel-Süt	Sebze Çorbası-Faroz Usulü Balık-Makarna-Meyve	Galeta-Meyve
Cuma	26 Ocak 2024	Siyah Zeytin-Yeşillik	Fırında Brokoli Köftesi-Fırında Patates-Yoğurt-Meyve	
Pazartesi	29 Ocak 2024	Kaşar Peyniri-Havuç	Mercimek Çorbası-Tas Kebabı-Bulgur Pilavı-Salata	Grisini -Meyve
Salı	30 Ocak 2024	Reçel-Süt	Fırında Karnabahar Graten-Makarna-Yoğurt-İrmik Helvası	Krep
Çarşamba	31 Ocak 2024	Yeşil Zeytin-İhlamur	Haşlama Köy Tavuğu- Garnitürlü Piring Pilavı-Salata-Meyve	Karışık Kuru Meyve
Perşembe	1 Şubat 2024	Reçel-Süt	Mantar Çorbası-Patates Oturtma-Bulgur Pilavı-Yoğurt	Galeta-Meyve
Cuma	2 Şubat 2024	Beyaz Peynir-Yeşillik	Domates Çorbası-Fırında Pazı Mücveri-Kısır-Meyve	

1- SABAH ARA ÖĞÜNÜ : Kahvaltı ürünleri tahıllı ekmele ile birlikte servis edilmektedir. Zeytinler çekirdeksizdir. Günlük süt kullanılmaktadır. Reçeller 1/3 oranında şeker ile okulumuzda yapılmaktadır.

2- ÖĞLEN YEMEĞİ : Öğlen yemeğinde enerji kaynağı olarak bir çeşit karbonhidrat içeren yemek bulunmaktadır.

3- Sebze yemekleri ve salatalarda zeytin yağı diğer tüm yemeklerde tere yağ kullanılmaktadır.

4- Haftada bir sunulan tatlılarda kullanılan şeker ölçüsü oranı 1/3'tür.

5- İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ : Eve gitmeden önce atıştırılmalık olarak verilmektedir.

6- Kırmızı Et: Semt kasabından günlük taze temin edilmektedir

7- Tavuk: DAMI Organik Tavukçuluk (İzmir)

8- Balık: Can Balık (Semt balıkçısı)

9- Grisini, galeta ve diğer unlu mamuller okulumuzda günlük olarak yapılmaktadır.

NOTLAR