

MENU

BONNE RENTRÉE A TOUS

DU LUNDI 04 AU VENDREDI 08 SEPTEMBRE 2023

Ce qu'un repas doit comporter :

Crudités pour l'apport de vitamines et de fibres
Protéines : viande, œuf, poisson ou végétales
Laitages pour l'apport en calcium

Féculeux pour l'énergie de la journée (sucres lents)
Légumes ou fruits cuits (fibres et vitamines)

A limiter :

Huile, beurre, matières grasses
(vinaigrette, mayonnaise, jus, sauce)
Sucretes, ketchup
Produits sucrés (l'énergie immédiate, sucre rapide)
Sel

LOCAL :

Pain type 80 BIO (Boulangerie CHALAPHY - LTA) ; Pains burger
Saint-Nectaire fermier (Gaec Vallée du Burandou - LTA)
Steak haché (Boucherie CHABORY - LTA)
Fromage blanc (Cœur de Fermier - Gelles)

Plat fait maison ☺

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI		<u>Rentrée des 6è</u> <u>Buffet d'entrées</u> <u>Burger auvergnat « maison »</u> <u>Frites « maison »</u> <u>Barre glacée</u>	goûter	Salade verte <u>Pizza « maison »</u> Flan
MARDI	Buffet varié	<u>Rentrée des 5è, 4è et 3è</u> <u>Buffet d'entrées</u> <u>Burger auvergnat « maison »</u> <u>Frites « maison »</u> <u>Barre glacée</u>	goûter	<u>Omelette « maison »</u> Petits-pois Fromage Fruit
MERCREDI	Buffet varié	<u>Buffet d'entrées</u> <u>Pâtes à la carbonara « maison »</u> Fromage - Compote	goûter	Pauvette de veau <u>Gratin de choux « maison »</u> Mousse au chocolat - Biscuit
JEUDI	Buffet varié	Terrine de campagne Filet de poisson meunière <u>Ratatouille « maison »</u> Fromage blanc « local »	goûter	Saucisse Lentilles Fromage - Fruit
VENDREDI	Buffet varié	<u>Buffet d'entrées</u> Rôti de porc Flageolets Fromage - Fruit		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu, Le Principal
L. BOUAZIZ

