

MENU

DU LUNDI 25 AU VENDREDI 29 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

Féculents 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)

Sucettes, 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)

Plat fait maison ☺

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI		Végétarien Salade verte / tartine de fromage Tajine de légumes / semoule « maison » Flan vanille nappé caramel / Biscuit	goûter	Végétarien Crudités Cake salé « maison » Fromage - Fruit
MARDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Filet de poisson pané Purée de carottes « maison » Fromage - Compote	goûter	Steak haché Pommes de terre sautées Fromage - Fruit
MERCREDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Saucisse de Toulouse Lentilles Fromage - Fruit	goûter	Bouchée à la reine « maison » Blé Fromage - Fruits au sirop
JEUDI	Buffet varié	Sardines / Maquereau Bœuf bourguignon « maison » Pâtes Fromage - Fruit	goûter	Cordon bleu Petits-pois Flan - Biscuit
VENDREDI	Buffet varié	Salade composée Poulet rôti Haricots verts Tarte aux pommes « maison »		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu, Le Principal
L. BOUAZIZ

