

# MENU

**DU LUNDI 9 AU VENDREDI 13 OCTOBRE 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)

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)

Yaourt et Fromage blanc (Cœur de Fermier - Gelles)

Plat fait maison △

	<b>PETIT DÉJEUNER</b>	<b>DÉJEUNER</b>	<b>GOÛTER</b>	<b>DÎNER</b>
<b>LUNDI</b>		<p><i>Buffet d'entrées</i> Paupiette de veau <i>sauce forestière</i> Pâtes Fromage - Compote</p>	goûter	<p>Crudités <i>Pizza «maison»</i> Glace</p>
<b>MARDI</b>	Buffet varié	<p><i>Croque-Monsieur «maison»</i> Filet de poisson pané Haricots verts Mousse au chocolat - Biscuit</p>	goûter	<p>Rôti de dinde Lentilles Fromage - Fruit</p>
<b>MERCREDI</b>	Buffet varié	<p><b>Végétarien</b> <i>Buffet d'entrées</i> <i>Pâté aux</i> <i>pommes de terre «maison»</i> Fromage - Fruit</p>	goûter	<p><b>Végétarien</b> <i>Potage de légumes «maison»</i> <i>Œufs durs mayonnaise</i> Fromage sur coulis «local» Biscuit</p>
<b>JEUDI</b>	Buffet varié	<p><i>Salade de blé au thon</i> Bifteck <i>Courgettes aux herbes</i> Éclair</p>	goûter	<p><i>Buffet d'entrées</i> <i>Pâtes à la carbonara</i> Fromage - Fruit</p>
<b>VENDREDI</b>	Buffet varié	<p><i>Buffet d'entrées</i> <i>Tomate farcie «maison»</i> Riz Yaourt «local» - Fruit</p>		

Le Chef de cuisine,  
C. MONTEIX

La Gestionnaire,  
C. CARPENTIER

Vu, Le Principal,  
L. BOUAZIZ

