

MENU

DU LUNDI 16 AU VENDREDI 20 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

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)**

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)**

Plat fait maison ☺

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI		<i>Salade verte</i> <i>Brandade de morue «maison»</i> Fromage - Compote	goûter	Paupiette de veau <i>Ratatouille «maison»</i> <i>Pain perdu «maison»</i>
MARDI	Buffet varié	<i>Buffet d'entrées</i> Escalope de dinde Petits pois <i>Chou chantilly «maison»</i>	goûter	<i>Potage de légumes «maison»</i> Feuilleté hot-dog Fromage - Fruit
MERCREDI	Buffet varié	Végétarien <i>Buffet d'entrées</i> <i>Spaghettis bolognaise végétarienne</i> Fromage - Fruit	goûter	Végétarien <i>Omelette au fromage «maison»</i> <i>Haricots verts</i> Glace
JEUDI	Buffet varié	Charcuterie <i>Bœuf / Carottes</i> Flan - Biscuit	goûter	Poisson pané Blé à la tomate Fromage - Fruit
VENDREDI	Buffet varié	<i>Buffet d'entrées</i> <i>Sauté de porc au curry «maison»</i> Riz basmati Fromage - Fruit		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu, Le Principal,
L. BOUAZIZ

