

# MENU

SORTIE DES 6ÈMES LE VENDREDI 10/11

DU LUNDI 6 AU VENDREDI 10 NOVEMBRE 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)

Fromage blanc (Cœur de Fermier - Gelles)

**Plat fait maison** ☺

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DINER
LUNDI		Végétarien Salade de blé Omelette «maison» Ratatouille «maison» Fromage - Fruit	goûter	Végétarien Potage de légumes «maison» Gratin de pâtes Fromage - Fruit
MARDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Moules Frites «maison» Fromage - Compote	goûter	Steak haché au bleu Haricots verts Yaourt - Éclair
MERCREDI	Buffet varié	Sardines / Maquereau Paupiette de veau Petits-pois Fromage blanc «local» - Biscuit	goûter	Salade verte Croque Auvergnat «maison» Pomme au four «maison»
JEUDI	Buffet varié	Potage de légumes «maison» Sauté de dinde Riz Fromage - Fruit	goûter	Poisson pané Carottes à la crème Fromage - Glace
VENDREDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Grillade de porc Gratin de choux Pâtisserie «maison»		

Le Chef de cuisine,  
C. MONTEIX

La Gestionnaire,  
C. CARPENTIER

Vu, Le Principal  
L. BOUAZIZ

