

MENU

SORTIE DES 3ÈMES LE VENDREDI 17/11

DU LUNDI 13 AU VENDREDI 17 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

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)

Saint-Nectaire fermier (Gaec Vallée du Burandou - LTA)

Yaourt aromatisé (Cœur de Fermier - Gelles)

Glace du Sancy

Plat fait maison 

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI		<u>Buffet d'entrées</u> <u>Lasagnes «maison»</u> Fromage - Fruit	goûter	Escalope de dinde <u>Courgettes aux herbes</u> Fromage - Beignet
MARDI	Buffet varié	Friand Poisson pané <u>Purée de potimarron «maison»</u> Fromage - Fruit	goûter	<u>Paupiette de veau en sauce</u> Semoule Fromage - Cocktail de fruits
MERCREDI	Buffet varié	<u>Buffet d'entrées</u> Chipolatas de volaille Riz à la tomate Compote	goûter	<u>Potage de légumes «maison»</u> Assiette anglaise Fromage - Fruit
JEUDI	Buffet varié	<u>Œuf dur au thon</u> Rôti de porc Flageolets / Haricots verts Yaourt aromatisé - Biscuit	goûter	<u>Soirée «crêpes maison»</u>
VENDREDI	Buffet varié	<u>Végétarien « Auvergnat »</u> <u>Salade auvergnate</u> <u>Pâté aux pommes de terre « maison »</u> Glace du Sancy		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu, Le Principal,
L. BOUAZIZ

