

MENU

DU LUNDI 20 AU VENDREDI 24 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)

Plat fait maison ☺

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI		<u>Buffet d'entrées</u> <u>Filet de poisson fondue de poireaux</u> Riz Fromage - Fruit	goûter	<u>Potage de légumes «maison»</u> <u>Croissant au jambon «maison»</u> Mousse au chocolat
MARDI	Buffet varié	<u>Salade de pommes de terre au thon</u> Gigot d'agneau <u>Poêlée de légumes «maison»</u> Fromage - Cocktail de fruits	goûter	Cordon bleu Pâtes Fromage - Fruit
MERCREDI	Buffet varié	Végétarien <u>Buffet d'entrées</u> <u>Spaghettis bolognaise végétarienne</u> Fromage - Fruit	goûter	<u>Potage de légumes «maison»</u> <u>Boudin aux pommes</u> Fromage - Éclair
JEUDI	Buffet varié	Samoussa Pilon de poulet Carottes Flan - Biscuit	goûter	Végétarien <u>Boulettes en sauce</u> Semoule Fromage - Fruit
VENDREDI	Buffet varié	<u>Buffet d'entrées</u> <u>Choucroute «maison»</u> <u>Tarte Tatin «maison»</u>		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu, Le Principal,
L. BOUAZIZ

