

MENU

DU LUNDI 27 NOVEMBRE AU VENDREDI 1ER DÉCEMBRE 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		<p><u>Buffet d'entrées</u> Poisson pané Pâtes Fromage - Fruit</p>	goûter	<p><u>Steak haché au bleu</u> Choux fleurs/brocolis Yaourt nature <u>Fondant au chocolat «maison»</u></p>
MARDI	Buffet varié	<p><u>Végétarien</u> <u>Cake au fromage «maison»</u> <u>Couscous végétarien «maison»</u> Fromage Blanc</p>	goûter	<p>Bouillon vermicelle <u>Quiche lorraine «maison»</u> Fromage - Fruit</p>
MERCREDI	Buffet varié	<p><u>Buffet d'entrées</u> <u>Émincé de bœuf à la tomate</u> Riz Compote - Biscuit</p>	goûter	<p><u>Végétarien</u> <u>Omelette «maison»</u> Petits pois Fromage - Glace</p>
JEUDI	Buffet varié	<p><u>Potage de légumes «maison»</u> Escalope de dinde Haricots verts Fromage - Mille-feuille</p>	goûter	<p><u>Salade verte</u> <u>Brandade de poisson «maison»</u> Fromage - Compote</p>
VENDREDI	Buffet varié	<p><u>Buffet d'entrées</u> Filet mignon de porc <u>Gratin dauphinois «maison»</u> Fromage - Fruit</p>		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

