

MENU

DU LUNDI 04 AU VENDREDI 08 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		Végétarien <u>Buffet d'entrées</u> <u>Lasagnes végétariennes «maison»</u> Fromage - Cocktail de fruits	goûter	Végétarien <u>Potage de légumes</u> <u>Tarte à la moutarde «maison»</u> Fromage - Fruit
MARDI	Buffet varié	<u>Salade de pâtes</u> Bifteck <u>Gratin de choux-fleurs</u> Crème dessert - Biscuits de l'Avent (confectionnés par les élèves germanistes)	goûter	Merguez Riz Fromage - Fruit
MERCREDI	Buffet varié	Charcuterie <u>Filet de poisson en sauce</u> Blé Fromage - Fruit	goûter	Cordon bleu Haricots beurre Fromage <u>Crème brûlée «maison»</u>
JEUDI	Buffet varié	<u>Bouchée au bleu «maison»</u> Palette de porc à la diable Lentilles Yaourt - Fruit	goûter	Raviolis Fromage <u>Pomme au four «maison»</u>
VENDREDI	Buffet varié	<u>Buffet d'entrées</u> Poulet rôti <u>Frites «maison»</u> Fromage - Compote		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu, Le Principal,
L. BOUAZIZ

