

MENU

DU LUNDI 18 AU VENDREDI 22 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

Féculeux pour l'énergie de la journée (sucres lents)
 Légumes ou fruits cuits (fibres et vitamines)

À limiter :

Huile, beurre, matières grasses
 (vinaigrette, mayonnaise, jus, sauce)
 Sucretes, 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 Friand au fromage Omelette «maison» Haricots beurre Fromage - Cocktail de fruits	goûter	Végétarien Potage de légumes «maison» Gratin de pâtes «maison» Fromage - Fruit
MARDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Goulasch «maison» Pâtes Fromage - Fruit	goûter	Repas de Noël des internes
MERCREDI	Buffet varié	Salade de riz au thon «maison» Cordon bleu Carottes Fromage - Flan	goûter	Salade verte Jambon sec Tartiflette «maison» Fruit
JEUDI	Buffet varié	Repas de Noël	goûter	Sortie des internes
VENDREDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Filet de poisson en sauce Purée de potimarron «maison» Fromage - Fruit		 Joyeuses Fêtes de Fin d'Année

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu, Le Principal,
L. BOUAZZIZ



Repas de Noël

Jeudi 21 décembre 2023

Toasts surprises



Aiguillettes de canard
Sauce au choix
(poivre vert, myrtilles ou agrumes)

Pommes Duchesse

Fromages 

Entremet poire/chocolat
« maison »



Repas de Noël

des internes



Mardi 19 décembre 2023

Bonne soirée !



Foie gras et sa confiture de figue

Pavé de saumon sauce beurre blanc

Riz pilaf

Plateau de fromages

Bûche au chocolat «maison»

