

MENU

DU LUNDI 08 AU VENDREDI 12 JANVIER 2024

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)

A limiter :

Huile, beurre, matières grasses
 (vinaigrette, mayonnaise, jus, sauce)
 Sucrettes, 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 (Cœur de fermier - Gelles)
 Viande hachée et boudin noir (Boucherie CHABORY - LTA)
Plat fait maison ☺

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI		Buffet d'entrées Spaghettis à la bolognaise Fromage - Fruit	goûter	Potage de légumes «maison» Boudin noir aux pommes Fromage - Glace
MARDI	Buffet varié	Végétarien Salade de riz-tomates-mais-fromage Omelette «maison» Haricots verts Mousse au chocolat - Biscuit	goûter	Végétarien Crudités Pizza au fromage «maison» Yaourt nature - Fruit
MERCREDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Saucisse de Toulouse Lentilles Fromage - Compote	goûter	Brochette de volaille Purée de potimarron «maison» Fromage - Fruit
JEUDI	Buffet varié	Pâté en croûte Rôti de dinde Gratin de chou Yaourt aromatisé «local» - Biscuit	goûter	Steak haché en sauce Blé à la tomate Fromage - Fruit
VENDREDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Moules / Frites «maison» Fromage - Fruit		

Le Chef de cuisine,
 C. MONTEIX

La Gestionnaire,
 C. CARPENTIER

Vu, Le Principal,
 L. BOUAZE

