

MENU

DU LUNDI 15 AU VENDREDI 19 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

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)
 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 et Fromage blanc (Cœur de fermier - Gelles)

Plat fait maison 

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI		<u>Buffet d'entrées</u> Paupiette de veau Petits-pois Galette des Rois	goûter	<u>Potage de légumes «maison»</u> <u>Croque-monsieur «maison»</u> Fromage - Fruit
MARDI	Buffet varié	<u>Buffet d'entrées</u> <u>Filet de poisson en sauce</u> Riz Fromage - Fruit	goûter	Bifteck Haricots verts Flan - Biscuit
MERCREDI	Buffet varié	<u>Salade de blé / surimi</u> Escalope de dinde <u>Carottes à la crème</u> Fromage blanc sur coulis de fruit	goûter	<u>Omelette «maison»</u> Pâtes Fromage - Fruit
JEUDI	Buffet varié	Sardines / Maquereaux <u>Bœuf bourguignon «maison»</u> <u>Pommes de terre vapeur</u> Fromage - Fruit	goûter	<u>Chou farci «maison»</u> Fromage - Beignet
VENDREDI	Buffet varié	Végétarien <u>Potage de légumes «maison»</u> <u>Pizza au fromage «maison»</u> Yaourt - Fruit		

Le Chef de cuisine,
 C. MONTEIX

La Gestionnaire,
 C. CARPENTIER

Vu, Le Principal,
 L. BOUAZIZ

