

MENU

DU LUNDI 22 AU VENDREDI 26 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)
 Sauté de dinde (Boucherie Chabory - LTA)

Plat fait maison ☰

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI		Végétarien Buffet d'entrées Gratin de pâtes Fromage - Cocktail de fruits au sirop	goûter	Végétarien Crudités Tarte au fromage «maison» Yaourt - Fruit
MARDI	Buffet varié PDJ «allemand» pour élèves germanistes	Buffet d'entrées Gigot d'agneau Haricots verts Crème dessert - Biscuit	goûter	Sauté de dinde Riz Fromage - Fruit
MERCREDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Chipolatas / Merguez Semoule Fromage - Fruit	goûter	Jambon aux poireaux gratinés au st nectaire «maison» Fromage Pain perdu «maison» et sa boule de glace
JEUDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Poulet rôti Purée de potimarron/ carottes «maison» Éclair	goûter	Potage de légumes «maison» Cake au thon «maison» Fromage - Fruit
VENDREDI	Buffet varié	Salade verte Brandade de morue «maison» Fromage - Compote		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu Le Principal,
L. BOUJAZIZ

