

MENU

DU LUNDI 04 AU VENDREDI 08 MARS 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 ; Sel

(vinaigrette, mayonnaise, jus, sauce)

Sucettes, ketchup

Produits sucrés (l'énergie immédiate, sucre rapide)

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		Végétarien Buffet d'entrées Pâtes à la bolognaise végétale Fromage - Fruit	goûter	Végétarien Omelette «maison» Purée de carottes «maison» Fromage Pomme au four «maison»
MARDI	Buffet varié	Salade de blé Beignets de calamars Petits-pois Fromage - Compote	goûter	Steak haché Pommes de terre sautées Fromage - Fruit
MERCREDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Sauté de porc au curry «maison» Riz Fromage - Fruit	goûter	Rôti de dindonneau Gratin de choux «maison» Yaourt Gâteau à l'ananas «maison»
JEUDI	Buffet varié	Tarte à la moutarde «maison» Poulet rôti Haricots verts Fromage blanc sur coulis - Biscuit	goûter	Poisson en sauce Lentilles Fromage - Fruit
VENDREDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Pommes de terre farcies «maison» Fromage - Fruit		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu, Le Principal,
L. BOUAZIZ

