

MENU

DU LUNDI 29/04 AU VENDREDI 03/05 2024

A chaque repas est proposé en entrée de la salade verte et en dessert un fruit

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)

Fromage de chèvre (La Chèvrerie de Carole - Cros)

Plat fait maison

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI		Végétarien <u>Buffet d'entrées</u> <u>Pâtes à la bolognaise végétarienne</u> Fromage - Fruit	goûter	Végétarien <u>Omelette au fromage</u> <u>«maison»</u> Haricots verts Fromage <u>Fraises à la chantilly</u>
MARDI	Buffet varié	Sardines / Maquereau Paupiette de veau Petits pois Fromage - <u>Clafoutis «maison»</u>		
MERCREDI		Férié		
JEUDI		<u>Tartine de chèvre «maison»</u> Chipolatas / Merguez <u>Ratatouille «maison»</u> / Semoule Flan	goûter	<u>Salade verte</u> <u>Cake au jambon «maison»</u> Fromage - Fruit
VENDREDI	Buffet varié	<u>Buffet d'entrées</u> <u>Moules au curry</u> <u>Frites «maison»</u> Fromage - Fruit		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu Le Principal,

L. BOUAZIZ

Le Principal

