

MENU

4ÈME EN STAGE DE DÉCOUVERTE

DU LUNDI 18 AU VENDREDI 22 MAI 2026

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

Féculeux 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)
 Sucrettes, ketchup
 Produits sucrés (l'énergie immédiate, sucre rapide)

LOCAL :

Pain bio T80 (Boulangerie Chalaphy - LTA)
 Saint-Nectaire (GAEC Vallée du Burandou - LTA)

Plat fait maison ☺

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI		Sardines / maquereau Saucisse de Toulouse Lentilles Laitage - Fruit	goûter	Cordon bleu Carottes Laitage Crumble aux fraises «maison»
MARDI	Buffet varié	Végétarien Taboulé «maison» Omelette «maison» Haricots verts Glace	goûter	Végétarien Pizza au fromage «maison» Yaourt - Fruit
MERCREDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Blanquette de dinde «maison» Riz Laitage - Fruit	goûter	Salade verte composée Croque-monsieur «maison» Laitage - Compote
JEUDI	Buffet varié	Salade de pommes de terre au thon Bifteck Ratatouille «maison» Crème dessert - Biscuit	goûter	Pâtes à la carbonara Laitage - Fruit
VENDREDI	Buffet varié	Salade verte Moules / Frites «maison» Laitage - Salade de fruits		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu, Le Principal,
L. BOUAZIZ

