

# MENU

**DU LUNDI 29 JUIN AU VENDREDI 03 JUILLET 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

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 bio T80 (Boulangerie **Chalaphy** - LTA)

Saint-Nectaire (GAEC Vallée du Burandou - LTA)

Plat fait maison ≡

|          | PETIT<br>DÉJEUNER | DÉJEUNER                                                                                       | GOÛTER | DÎNER                  |
|----------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|
| LUNDI    |                   | <u>Buffet d'entrées</u><br>Cheeseburger / Frites «maison»<br><u>Salade de fruits de saison</u> | goûter | Selon stocks           |
| MARDI    | Buffet varié      | <u>Buffet d'entrées</u><br>Rôti de porc / Carottes<br>Crème dessert - Biscuit                  |        |                        |
| MERCREDI |                   | <u>Buffet d'entrées</u><br>Filet de poisson pané - Pâtes<br>Laitage - Fruit                    | goûter | Selon stocks           |
| JEUDI    | Buffet varié      | <u>Buffet d'entrées</u><br>Rosbif - Haricots verts<br>Beignet                                  |        |                        |
| VENDREDI |                   | Journée banalisée<br>Réunions des personnels<br><u>Repas froid à partager</u>                  |        | Bonnes vacances à tous |

Le Chef de cuisine,  
C. MONTEIX

La Gestionnaire,  
C. CARPENTIER

Vu, Le Principal,  
L. BOUATIZ

