

MENU

DU LUNDI 7 AU VENDREDI 11 SEPTEMBRE 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)

Yaourt (Cœur de Fermier - Gelles)

Plat fait maison

4

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛT ER	DÎNER
LUNDI		Végétarien Buffet d'entrées Lasagnes de légumes « maison » Laitage - Fruit	goûter	Végétarien Buffet d'entrées Œufs durs / épinards Laitage - Chausson aux pommes
MARDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Escalope de dinde Purée de carottes « maison » Flan - Biscuit	goûter	Buffet d'entrées Filet de poisson pané Blé à la tomate Laitage - Fruit
MERCREDI	Buffet varié	Charcuterie Moules au bleu Riz Laitage - Fruit	goûter	Salade verte Croque-monsieur « maison » Yaourt nature - Glace
JEUDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Paupiette de veau Haricots verts Laitage - Tarte aux prunes	goûter	Buffet d'entrées Brochette de volaille Pâtes Laitage - Compote
VENDREDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Rôti de porc Pommes de terre au four Laitage - Fruit		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu, La Principale,
E. MOTTET

