

MENU

DU LUNDI 14 AU VENDREDI 18 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	GOÛTER	DÎNER
LUNDI		Cake au jambon « maison » Bifteck - Ratatouille « maison » Crème dessert - Biscuit	goûter	Buffet d'entrées Saucisses snack Purée « maison » Laitage - Fruit
MARDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Tomate farcie « maison » Riz Laitage - Fruit	goûter	Buffet d'entrées Filet de poisson pané Petits-pois - Carottes Laitage - Glace
MERCREDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Grillade de porc Gratin de choux Laitage - Beignet	goûter	Buffet d'entrées Blanquette de volaille « maison » Riz basmati Laitage - Fruit
JEUDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Filet de truite Pâtes Laitage - Fruit	goûter	Buffet d'entrées Paupiette de veau sauce forestière Haricots verts Clafoutis « maison »
VENDREDI	Buffet varié	Végétarien Salade de blé Pizza au fromage Compote		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

