

MENU

DU LUNDI 21 AU VENDREDI 25 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

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI		<u>Buffet d'entrées</u> <u>Pâtes à la carbonara</u> Laitage - Fruit	goûter	<u>Buffet d'entrées</u> <u>Quiche au thon « maison »</u> Laitage - Compote
MARDI	Buffet varié	<u>Buffet d'entrées</u> Brochette de volaille Haricots verts Laitage - <u>Gâteau de semoule</u>	goûter	<u>Buffet d'entrées</u> <u>Sauté de porc</u> Blé Laitage - Fruit
MERCREDI	Buffet varié	<u>Végétarien</u> <u>Salade verte</u> <u>Hachis Parmentier végétarien</u> Laitage - Fruit	goûter	<u>Buffet d'entrées</u> <u>Omelette « maison »</u> Petits-pois Laitage - <u>Chausson aux pommes</u>
JEUDI	Buffet varié	<u>Friand au fromage</u> Filet de poisson meunière <u>Poêlée de légumes « maison »</u> Laitage - <u>Glace</u>	goûter	<u>Buffet d'entrées</u> Lamelles de kebab <u>Pommes de terre sautées</u> Laitage - Fruit
VENDREDI	Buffet varié	<u>Buffet d'entrées</u> <u>Chili con carne « maison »</u> Laitage - Fruit		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu, La Principale,
E. MOTTET

