

MENU

JEUDI 08/10 : PETIT DÉJEUNER 6ÈME

DU LUNDI 5 AU VENDREDI 09 OCTOBRE 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> Beignet de calamars - <u>Carottes</u> Laitage - Compote	goûter	<u>Buffet d'entrées</u> <u>Risotto champignons/chorizo</u> Laitage - Fruit
MARDI	Buffet varié	<u>Végétarien</u> <u>Salade verte</u> <u>Pâté de pommes de terre</u> Laitage - Fruit	goûter	<u>Végétarien</u> <u>Buffet d'entrées</u> <u>Pizza au fromage</u> Yaourt - Fruit
MERCREDI	Buffet varié	<u>Buffet d'entrées</u> Cordon bleu - Haricots verts Liégeois - Biscuit	goûter	<u>Buffet d'entrées</u> Raviolis gratinés Laitage - Fruit
JEUDI	Buffet varié	<u>Buffet d'entrées</u> <u>Bœuf bourguignon</u> Pâtes Laitage - Fruit	goûter	<u>Buffet d'entrées</u> Jambon blanc <u>Purée de butternut</u> Beignet
VENDREDI	Buffet varié	Sardines / Maquereau Rôti de porc <u>Ratatouille maison</u> <u>Îles flottantes maison</u>		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu, La Principale,
E. MOTTET