MENU

DU LUNDI 12 AU VENDREDI 16 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)
Sucrettes, 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		Buffet d'entrées Goulasch - Purée Laitage - Fruit	goûter	Potage Cordon bleu - Haricots verts Laitage - Glace
MARDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Lasagnes de courgettes au poisson Laitage Crème dessert - Biscuit	goûter	Buffet d'entrées Boulettes de bœuf sauce au bleu - Semoule Laitage - Fruit
MERCREDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Saucisse / lentilles Laitage - Fruit	goûter	Buffet d'entrées Poisson pané Petits-pois Laitage - Riz au lait
JEUDI	Buffet varié	Végétarien Salade verte Tartiflette d'automne Laitage - Compote	goûter	Végétarien Buffet d'entrées Omelette- Pâtes Laitage - Fruit
VENDREDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Pâtes à la carbonara Laitage - Fruit		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu, La Principale
E. MOTTET

COLLEGE SANCY ARTENSE
La Principale
63290 LA TOUR D'AUVERGNE