MENU

DU LUNDI 2 AU VENDREDI 6 NOVEMBRE 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 Filet de poisson pané Carottes à la crème Laitage - Compote	goûter	Salade verte Croque auvergnat Laitage - Glace
MARDI	Buffet varié	Végétarien Buffet d'entrées Pâtes à la bolognaise végétarienne Laitage - Fruit	goûter	Végétarien Potage Omelette - Poêlée de légumes Beignet
MERCREDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Paupiette sauce forestière Duo de choux Flan - Biscuit	goûter	Buffet d'entrées Steak haché Purée Laitage - Fruit
JEUDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Blanquette de veau - Riz Laitage - Fruit	goûter	Buffet d'entrées Cordon bleu - Petits-pois Laitage - Fruit
VENDREDI	Buffet varié	Tarte à la moutarde Rôti de porc Purée de potimarron Laitage - Fruit		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu, La Principale,
E. MOTTE

COLLÈGE SANCY ARTENSE
La Principale
63460 LA TOUR D'AUVERGNE