MENU

MARDI 10.11 À 10H30 TEMPS DE RECUEILLEMENT ET DE SOUVENIR

JEUDI 12.11 À 19H45 - SORTIE SPECTACLE INTERNES ET CHATONS

DU LUNDI 9 AU VENDREDI 13 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 Sauté de porc à l'ananas Pâtes Laitage - Fruit	goûter	Buffet d'entrées Filet de poisson pané Gratin de brocolis Laitage - Glace
MARDI	Buffet varié	Végétarien Samoussa - Nem Omelette Haricots verts Laitage - Compote		
MERCREDI		***Dans toutes les Communes*** ***Commémoration*** ***du 11 novembre 1918***		
JEUDI		Buffet d'entrées Filet de poisson en sauce - Riz Laitage - Fruit	goûter	Potage Bifteck - Flageolets Laitage - Fruit
VENDREDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Couscous maison Liégeois - Biscuit		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu, La Principale,
E. MOSANTY-ARTIGUE

COLLÈGE DE LA TOUR D'AUVERGNE
63680 LA TOUR D'AUVERGNE