MENU

17/11- 3È : VISITE DE L'ÉLYSÉE ET DE L'ASSEMBLÉE NATIONALE

20/11 : OPÉRATION AGRILOCAL63:« FIERS DE NOS FILIÈRES : RACE FERRANDAISE »

DU LUNDI 16 AU VENDREDI 20 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)
Saint-Nectaire (GAEC de La Bonne Étoile - Chastreix)
Yaourt (Cœur de Fermier – Gelles)
Pommes de terre BIO et Pommes BIO (Famille Teulet -Haute-Vienne)
Bœuf – Race Ferrandaise (Ferme des Lozamies – St Georges de Mons)

Plat fait maison

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI		Buffet d'entrées Cassoulet maison Laitage - Fruit	goûter	Salade de riz Paupiette de veau Haricots verts Laitage - Fruit
MARDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Beignet de calamars Petits-pois - carottes Laitage - Flan vanille nappé caramel	goûter	Salade verte Croque-Monsieur Yaourt - Fruit
MERCREDI	Buffet varié	Végétarien Buffet d'entrées Gratin de ravioles du Dauphiné Laitage - Salade de fruits	goûter	Végétarien Potage Tomate antiboise Laitage - Éclair
JEUDI	Buffet varié	Salade de pâtes Cuisse de pintade Chou braisé Crème dessert - Biscuit	goûter	Buffet d'entrées Filet de poisson en sauce Riz Laitage - Fruit
VENDREDI	Buffet varié	Menu « fiers de nos filières » Salade verte Bifteck sauce bleu ou st nectaire Pomme de terre boulangères Pomme au four		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu, La Principale,
E. MOTTET

COLLÈGE SANCY ARTENSE
Principale
TOUR D'AUVERGNE