

Semaine 11

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Salade de blé tex-mex

Grignottes de porc* sauce paprika

Poêlée de légumes

Chanteneige

Fruit

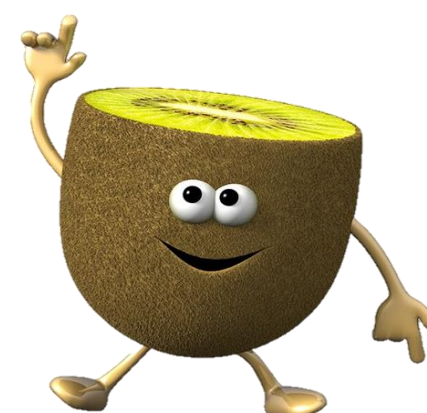
Macédoine de légumes mayonnaise

Dos de colin pané

Purée de brocolis

Gouda

Fruit



Duo de crudités bio

Hachis parmentier bio de bœuf bio (origine : France)

Coulommiers bio (coupe)

Purée de fruits bio

Salade iceberg

Gnocchis à la romaine

Yaourt sucré

Clafoutis du chef

Repas de substitution :

- Jeudi : Brandade de poisson

Repas sans porc :

- Lundi : Omelette sauce tomate

Présence de porc signalée par *

Légende

- Produit issu de l'agriculture biologique
- Produit de saison
- Produit local
- Dessert du chef

La richesse des fruits

Vitamine C, vitamine A, vitamine B... Les fruits en regorgent ! Elles sont essentielles aux cellules de ton corps pour bien fonctionner. Ainsi, la vitamine **C** aide ton corps à se défendre contre les maladies, la vitamine **A** est précieuse pour ta vue et la vitamine **B** est nécessaire pour le bon fonctionnement général de ton corps. Les fruits sont également riches en eau et permettent à ton corps de s'hydrater. Source de fibres, ils participent au bon fonctionnement de ton tube digestif. Enfin ils sont riches en glucides (sucres) qui servent de carburant pour ton cerveau et pour tes muscles.

Choix de la semaine

Entrée : Potage de légumes
Légume : Purée de carottes



Les groupes d'aliments

Fruits et Légumes

Viandes, poisson oeufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés

Compte-tenu du contexte actuel difficile en termes d'approvisionnements en produits alimentaires, les menus sont exceptionnellement à titre indicatif

Tous nos plats sont susceptibles de contenir les 14 allergènes suivants : céréales contenant du gluten (seigle, blé, orge, avoine, épeautre, kamut), crustacés, oeufs, poissons, arachides, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfites, lupin et mollusques. Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires, qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement.