

Semaine 37

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Repas bio végétarien

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert

Salade italienne vinaigrette
Cordon bleu
Epinards à la crème
Petit moulé ail et fines herbes
Fruit

Radis / Beurre
Poisson sauce citron
Purée de pommes de terre
Yaourt sucré
Moelleux fourré chocolat

Friand au fromage
Sauté de porc* colombo
Carottes Vichy
Emmental
Melon jaune

Concombres à la menthe
Boulettes de bœuf sauce forestière
Riz
Camembert (coupe)
Purée de fruits

Salade verte bio
Tortellonis bio pomodoro mozzarella sauce provençale
Gouda bio
Clafoutis chocolat bio du chef

Fruits et Légumes

Viandes, poisson oeufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés

Repas de substitution :

- Lundi : Aiguillettes de saumon meunière
- Mercredi : Omelette
- Jeudi : Quenelles de brochet sce forestière

Repas sans porc :

- Mercredi : Sauté de poulet

Présence de porc signalée par *

Légende

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

La grande famille des féculents

La famille des féculents regroupe l'ensemble des produits sources de glucides (sucres) dits complexes.

On distingue 3 types de denrées alimentaires :

les **céréales** : blé, riz, avoine, ... et tous les produits qui en sont issus comme les farines, le pain, les pâtes, ...

les **légumes secs** (aussi appelés légumineuses) : haricots, fèves, lentilles, ...

les **potatoes de terre ou autres tubercules** (panais, patates douces, ...) ainsi que l'ensemble des produits transformés qui en découlent comme la purée, les frites, ...

Ils jouent un rôle très important car ils représentent un véritable carburant pour l'organisme auquel ils fournissent de l'énergie progressivement tout au long de la journée.

Choix de la semaine

Entrée : Tomates à croquer
Légume : Ratatouille



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.