














MENU DU 05/02/18 AU 09/02/18

Légumes et fruits crus - Légumes et fruits cuits - Féculents - Produits laitiers - Plats protidiques

Pain de type 80 (riche en minéraux et en fibres) - Fruits et salade verte à disposition à tous les repas.

PETIT DEJEUNER	
Café, thé, chocolat, lait, pain, beurre, confiture, céréales, yaourt, fruit	
DEJEUNER	DINER
L U N D I <p>choux fleur sauce cocktail ou macédoine de légumes / salade verte </p> <p>steak haché ou rumsteck local sauce à l'échalotte </p> <p>frites</p> <p>fromage Savaron, Brie ou yaourt</p> <p>orange, poire, pomme</p>	<p>velouté de légumes </p> <p>waterzoi de poissons </p> <p>quinoa aux petits légumes </p> <p>fromage ou yaourt aromatisé</p> <p>ananas</p>
C H A N D E L E U R <p>salade de tomates au basilic ou avocat mayonnaise </p> <p>/salade verte </p> <p>filets de carrelet meunière ou filets de truite rose au pesto </p> <p>poêlée de carottes</p> <p>from. AOP St Nectaire, Comté ou yaourt aromatisé local</p> <p>crêpe (chocolat, confiture, sucre)</p>	<p>concombres à la crème </p> <p>cordons bleus</p> <p>poêlée de légumes grillés</p> <p>fromage ou petit suisse nature</p> <p>salade de fruits</p>
M E R C R E D I <p>poireaux vinaigrette ou velouté de courgettes à la ricotta </p> <p>ou salade de betteraves rouges mimosa/salade verte </p> <p>PAËLLA maison </p> <p>fromage Monboissier, camembert ou fromage blanc</p> <p>banane, clémentines, kiwis BIO</p>	<p>terrines de saumons fumés </p> <p>brochette de poulet ou merguez saucisse </p> <p>poêlée de légumes </p> <p>fromage ou yaourt</p> <p>poire façon belle hélène</p>
J E U D I <p>jambon cru ou surimi mayonnaise </p> <p>salade verte</p> <p>gigot d'agneau ou côte d'agneau grillé </p> <p>tomates provençales / flageolets au jus </p> <p>fromage AOP Cantal entre deux ou yaourt</p> <p>compote bio</p>	<p>salade de lentilles </p> <p>quiche lorraine * </p> <p>salade verte</p> <p>fromage ou petit suisse au fruit</p> <p>kiwis</p>
V E N D R E D I   <p>MENU DES VACANCES</p>	

|

