

lundi
15-oct

salade de riz



émincé de volaille



courgettes sautées



bleu



banane



mardi
16-oct

carottes râpées



bœuf braisé



pâtes

saint nectaire



pêche au sirop



mercredi
17-oct

tarte au thon



rôti de porc

salsifis

emmental

pomme



jeudi
18-oct

méli mélo de salade



poisson



riz

yaourt aux fruits



vendredi
19-oct

lentilles en salade



poulet rôti



haricots verts



kiri



raisins noirs



réalisé dans nos cuisines

matière produite sur notre territoire

matière produite en Auvergne

plat réalisé à partir de produits bio

produit de saison



légumes ou fruits crus pour l'apport de vitamines et fibres

viandes, oeufs ou poissons pour l'apport de protéines

légumes et fruits cuits pour l'apport de fibres et vitamines

féculents pour l'énergie de la journée (sucres lents)

produits laitiers pour apport en calcium

produits sucrés pour l'énergie immédiate (sucres rapides)

en option à ne pas négliger : le pain

Menus et informations sur la provenance
donnés à titre indicatif susceptible de
modifications liés à d'éventuels soucis
d'approvisionnements

