

Menus du 4 au 8 Octobre 2021

lundi 4 octobre 2021	mardi 5 octobre 2021
<p>Maquereau au vin blanc OU Salade niçoise ***</p> <p>Palets de porc à la sauce tomate Semoule et légumes ***</p> <p>Fromages et Fruits frais</p>	<p>Guacamole OU Tomates au basilic ***</p> <p>Curry de poulet madras Blé et légumes ***</p> <p>Yaourts fermier Fruits de saison</p>
jeudi 7 octobre 2021	vendredi 8 octobre 2021
<p>Moules marinières OU Assortiments de crudités ***</p> <p>Lasagne (maison) gratinées au four Salade verte ***</p> <p>Cocktail de fruits frais</p>	<p>Tartines au Saint Nectaire OU Cassolette de champignons frais ***</p> <p>Œufs brouillés au fromage ou à la tomate Riz créole et légumes ***</p> <p>Liégeois fruit rouge ou exotique</p>

Le lait, les féculents (semoule, pâtes, boulgour, lentilles, la farine), le sucre et la vinaigrette sont des produits issus de l'AGRICULTURE BIOLOGIQUE.



CODE COULEUR

Pour un repas équilibré, vous devez avoir sur votre plateau les couleurs suivantes...

- Viandes, poissons, œufs
- Féculents (pain, pâtes, riz, semoule, lentilles...)
- Légumes et fruits crus ou cuits
- Produits laitiers (lait, yaourts, fromages...)
- Eau

Et limiter...

- Matières grasses (huile, beurre)**
- Aliments sucrés**

Le Principal

Olivier DESMONS

Le Gestionnaire

Thierry SIZORN