

Menu restaurant scolaire

lundi 21-nov	mardi 22-nov	MERCREDI 23-nov	jeudi 24-nov	vendredi 25-nov
mousse de volaille	potage de légumes	 salade de tortis, jambon, maïs et emmental	brocolis vinaigrette	 salade verte
chipolatas	canard aux olives	dos de lieu noir	sauté d'agneau	quiche fromage de chèvre et épinards
lentilles bio	haricots verts bio	purée de potimarron bio	flageolets	pommes de terre risolées
comté	fromage blanc bio	orange	fourme d'ambert	compote pomme bio

-  légumes ou fruits crus pour l'apport en vitamines et en fibres
 -  viandes, poissons, œufs ou légumineuses pour l'apport en protéines
 -  légumes ou fruits cuits pour l'apport en vitamines et en fibres
 -  féculents (sucres lents) pour l'énergie de la journée
 -  produits laitiers pour l'apport en calcium
 -  produits sucrés (sucres rapides) pour l'énergie immédiate
- en option à ne pas négliger : le pain issu d'une farine locale**

-  repas végétarien
-  réalisé dans nos cuisines
-  matière produite sur notre territoire
-  matière produite en Auvergne
-  plat réalisé à partir de produits BIO
-  produit de saison

**Combrailles,
Sioule & Morge**
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

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