

# Menu restaurant scolaire



|                            |
|----------------------------|
| lundi<br>19-déc            |
| <b>croque monsieur</b><br> |
| <b>rôti de dinde</b><br>   |
| <b>chou fleur bio</b><br>  |
| <b>kiwi</b>                |

|  |
|--|
| mardi<br>20-déc  |
| <b>salade de mâche</b>   |
| <b>sauté d'agneau</b>  |
| <b>flageolets</b>  |
| <b>crème dessert caramel bio</b><br><br> |

|   |
|---|
| MERCREDI<br>21-déc  |
| <b>soupe de potimaron bio</b><br>   |
| <b>saumon grillé</b><br>  |
| <b>petits pois bio</b><br>  |
| <b>yaourt au citron bio</b><br><br> |

|   |
|---|
| jeudi<br>22-déc   |
|  |
| <b>terrine de légumes</b>   |
| <b>gratin de ravioles au fromage</b>  |
| <b>salade verte bio</b><br>   |
| <b>banana</b>   |

|   |
|---|
| vendredi<br>23-déc                                |
| <b>salade de pommes de terre au thon, tomates</b> |
| <b>jambon braisé</b>                              |
| <b>haricots verts bio</b>                         |
| <b>fourme d'Ambert</b><br>                        |
| <b>kaki</b><br>                                   |

-  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

**G**ombrailles,  
**S**ioule & **M**orge  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

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

## Menu restaurant scolaire

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