

lundi
10-déc



betteraves rouges



saucisse



lentilles



buchette de chèvre

orange



jeudi
13-déc



carottes râpées



sauté de porc



pomme de terre au four



camembert



compote de poire



mardi
11-déc



mâche

bœuf sauce tomates



riz

fromage blanc



coulis de fruits rouges



vendredi
14-déc



potage



lasagne



poisson et épinard



tomme de rochefort



pomme



mercredi
12-déc



blé au surimi et mayonnaise

émincé de volaille



poêlée de légumes

bleu



kiwi



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

