

lundi  
14-oct

salade de riz



émincé de volaille

courgettes sautées



bleu



banane



jeudi  
17-oct

méli mélo de salade



poisson

riz

yaourt aux fruits



mardi  
15-oct

carottes râpées



bœuf braisé



pâtes

saint nectaire

pêche au sirop



mercredi  
16-oct

feuilleté



rôti de porc



salsifis

emmental

pomme



réalisé dans nos cuisines

matière produite sur notre territoire

matière produite en Auvergne

plat réalisé à partir de produit 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 (sucre 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

vendredi  
18-oct

lentilles en salade



poulet rôti



haricots verts



kiri

raisins noirs

