

lundi
16-mars



betteraves rouges



couscous végétarien:

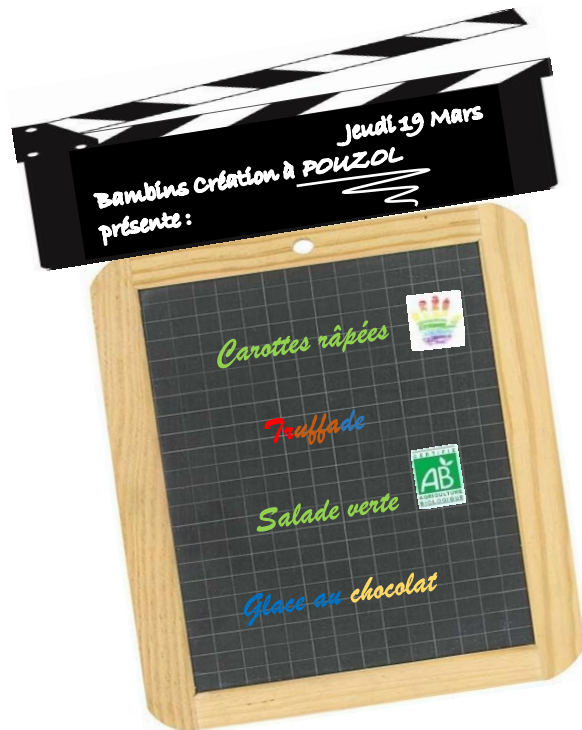
semoule, pois chiches et légumes couscous



cantal



compote pomme fraise



mardi
17-mars

cake aux petits légumes



poisson pané

épinards

yaourt nature



banane



vendredi
20-mars

salade de tomates



escalope de volaille aux champignons



pâtes



comté

salade de fruits au sirop léger

mercredi
18-mars



haricots verts vinaigrette



rôti de porc

flageolets



saint nectaire

orange



repas végétarien



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, poissons, oeuf ou légumineuses 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 issue d'une farine local

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