



Menu centre de loisirs sans viande - Déjeuner

Du 23 oct. au 29 oct.

Du 30 oct. au 05 nov.

LUNDI

Salade de pépinettes  
Pavé fromager  
Chou fleur béchamel  
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)



Calamars à la romaine  
Riz **BIO**  
Gouda  
Compote de pommes coings



MARDI

Blanquette de poisson  
Semoule **BIO**  
Tomme grise d'Auvergne  
Fruit de saison



Betteraves en salade  
Omelette nature  
Purée de courges  
Mimolette



MERCREDI

Nuggets végétal  
Potatoes  
Chanteneige **BIO**  
Compote de pommes



JEUDI

Bolognaise végétale **BIO**  
Pâtes **BIO**  
Emmental **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



Aiguillette pané de blé et emmental  
Lentilles au jus  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit de saison



VENDREDI

Oeuf dur mayonnaise  
Filet de colin aux 4 épices  
Haricots verts **BIO** persillés  
Beignet au chocolat



Carottes râpées vinaigrette  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Epinards hachés à la crème  
Tarte aux pommes



La PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

- L'eau
- Les céréales
- Les fruits et légumes
- Les laitages
- La viande, le poisson, les œufs
- Les matières grasses
- Les sucreries

