

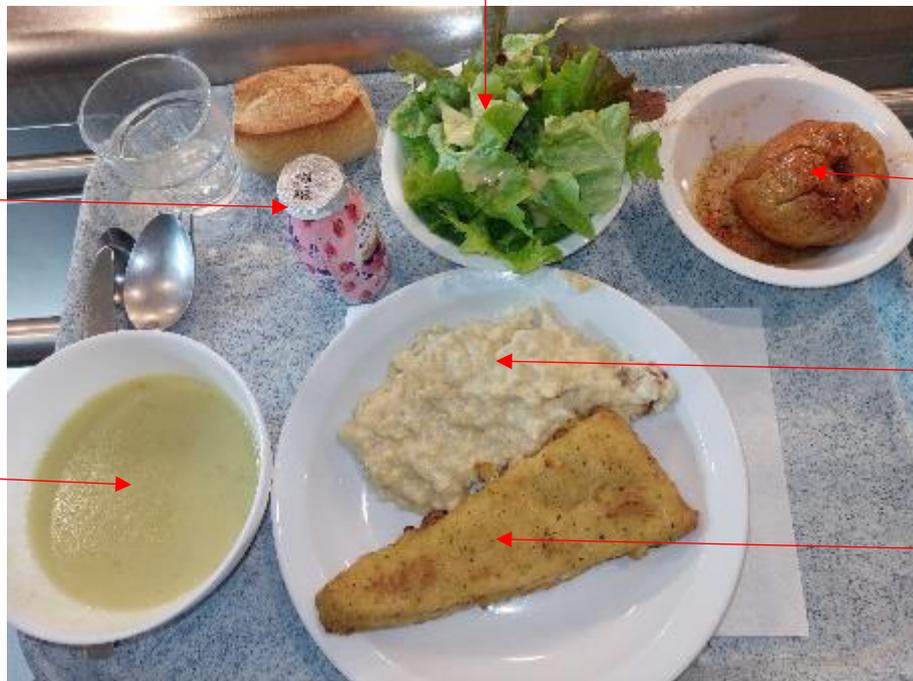
Quelques photos !

Repas du lundi 06 février 2023

Menu du jour

Velouté ou Carottes rapées
Poisson / Gratin de chou-fleur
Yaourt à boire
Pomme au four ou fruit

Crudités



Laitage

Fruits cuit

Légumes et
féculents

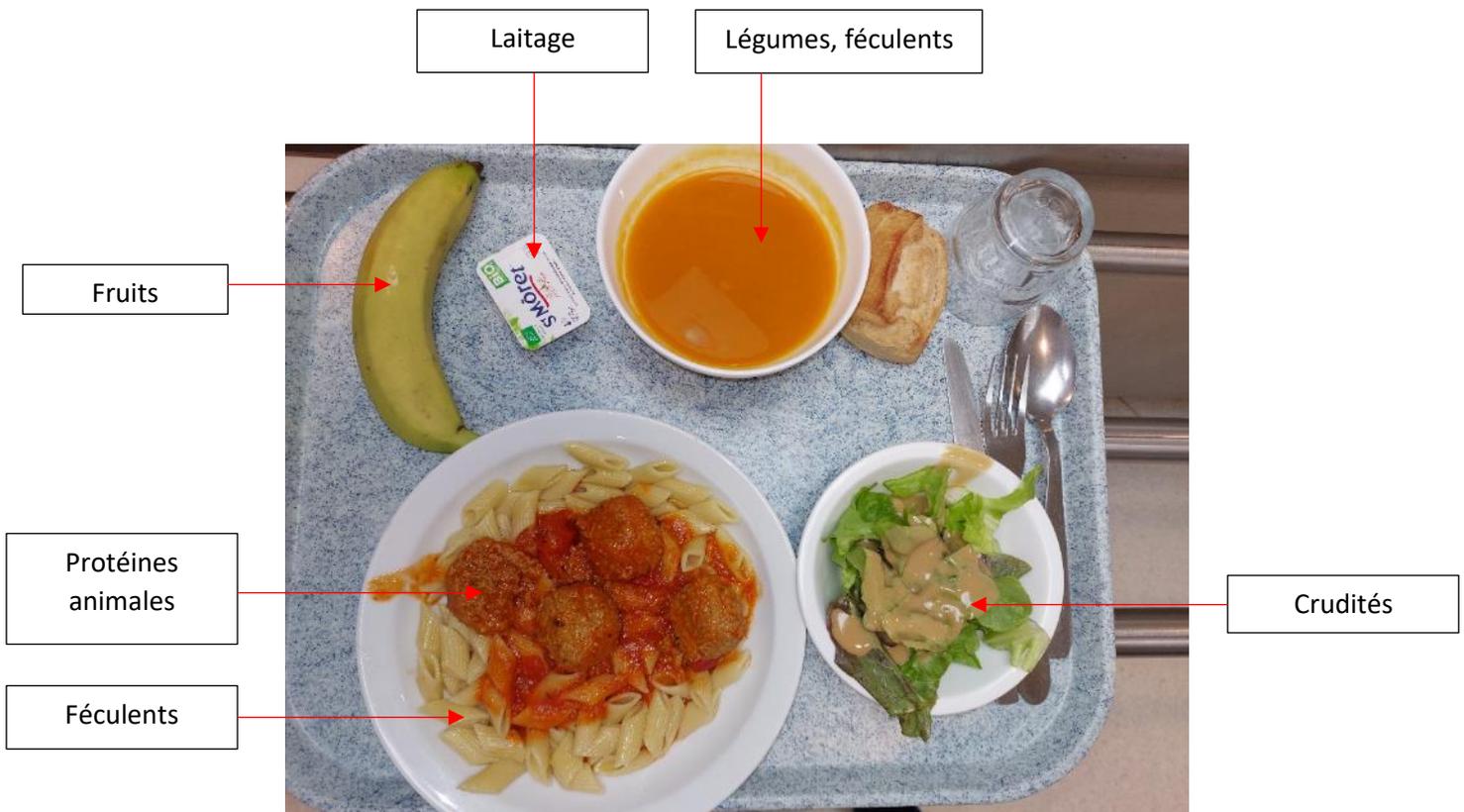
Légumes,
féculents

Protéines
animales

Repas du mardi 07 février 2023

Menu du jour

Velouté ou Buffet de crudités
Boulettes à l'indienne et pâtes
Fromage
Fruit



Repas du jeudi 09 février 2023

Menu du jour

Buffet de crudités
Crèmeux de lentilles et Mélange de céréales
Crème brûlée
Salade de fruits des îles

Crudités

Fruits frais variés



Céréales et
féculents

Légumineuses,
protéines
végétales

Plats cuisinés sur place !

Bon à savoir

Les **légumineuses**, que l'on appelle plus communément « légumes secs » sont des graines. Elles sont particulièrement riches en magnésium (les muscles adorent), en fer (pour le sang), en potassium (pour le système nerveux et les muscles), en phosphore et calcium (de bons os), en vitamines, fibres et protéines.

Il est recommandé d'en consommer régulièrement !

Repas du vendredi 10 février 2023

Menu du jour

vacances en cuisine !



Bonnes vacances !

POUR CEUX QUI L'IGNORENT ENCORE :

Tous les jours des menus équilibrés

Tous les jours 1 produit protéiné (viande / poisson / ou végétal)

Tous les jours 1 légume cru ou cuit (en entrée ou en garniture)

Tous les jours 1 féculent (en entrée ou en garniture)

Tous les jours 1 produit lacté (yaourt ou fromage)

Tous les jours 1 fruit (fruit frais ou salade de fruits ou compote)

Et parfois un petit plaisir en substitution !

Nous incitons les élèves à goûter à tout

Nous incitons les élèves à garnir leurs plateaux de tous les plats
proposés

Mais nous ne les forçons pas, ils restent libres de ne pas prendre ce
qu'ils ne consommeront pas !

MERCI à notre
équipe de cuisine