

Quelques photos !

Repas du lundi 30 janvier 2023

Menu du jour

Duo d'endives et/ou Soupe au chou-fleur et curry
Raviolis Spinaci
Panna cotta
Fruit frais

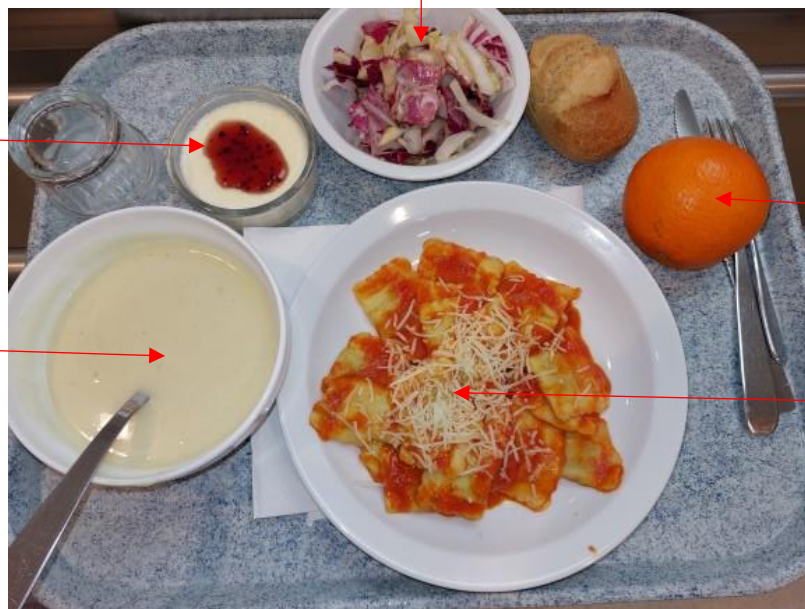
Crudités

Laitage

Légumes et
féculents

Fruits frais

Protéines
végétales,
féculent



Repas végétal...

Repas du jeudi 02 février 2023

Menu du jour

Carottes râpées au miel et amandes et/ou velouté de patates douces

COUSCOUS

Clafouti ananas cannelle

Salade de fruits à la badiane

Crudités

Fruits frais variés

Petit plaisir

Légumes



Légumineuses

Féculents

Féculents

Protéines animales

Plats cuisinés sur place !

Les veloutés sont toujours très appréciés

Repas du vendredi 03 février 2023

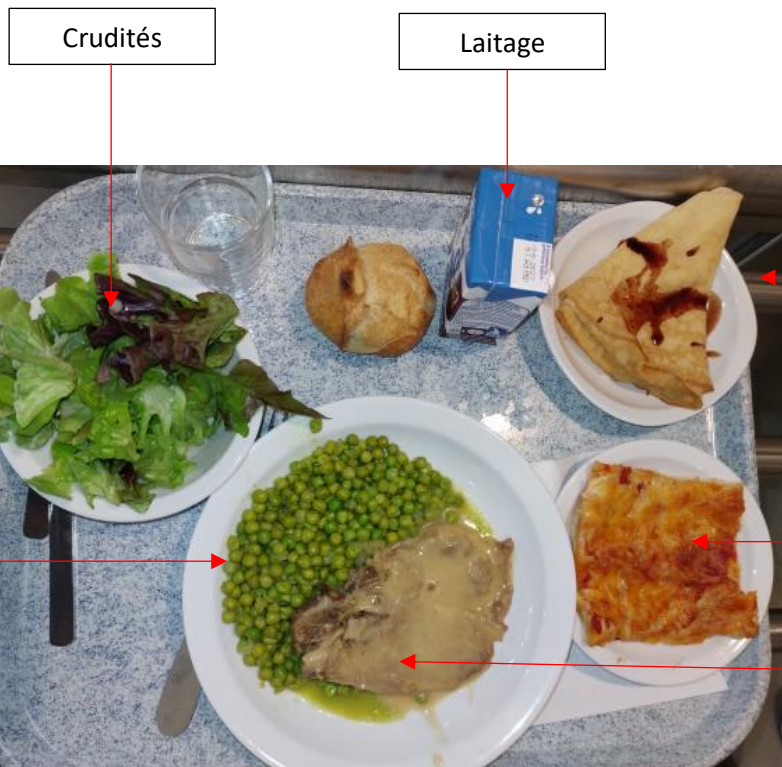
Menu du jour

Pizzas variées et/ou Soupe de légumes

Côte de porc / Petits pois

Yaourt

Crêpes fourrées



Crudités

Laitage

Féculents, mais
surtout plaisir !

Légumineuses
/Légumes

Variété, mais
surtout plaisir !

Protéines
animales

Bon à savoir

Les petits pois sont des légumineuses, tout simplement parce que leur fruit est une gousse ! Mais on le considère comme un légume.

Il est particulièrement riche en protéines, en fibres, en vitamines et minéraux.

Il existe depuis 10 000 ans, d'abord en Iran, en Grèce, puis en Europe !

Il en existe plusieurs centaines de variétés...

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 leur plateau de tous les plats
proposés

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

MERCI à notre
équipe de cuisine