

Menu



FEVRIER 2020



Fruits
et légumes
au moins
5 fois/jour



Féculents
à chaque repas
(selon l'appétit)



Matières grasses,
produits sucrés,
et sel
à limiter



Et pratiquez
30 min.
de marche
rapide



Produits laitiers
3 à 4 fois/jour



Viande, poisson
et œuf
1 à 2 fois/jour



Eau
à volonté



SEMAINE		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
DU 03 AU 07	REPAS MOYEN GRAND	Haricots verts Omelette Polenta Poireaux Brie Purée pomme pruneaux	Veau poché Riz Endives Petit suisse Fruit BIO	Escalope de volaille Spaghetti Chou de Bruxelles Fromage en coque Fruit	Bœuf poché Boulgour Haricots verts Fromage blanc BIO Banane	Betteraves Poisson poché Semoule Purée de courgettes Yaourt BIO et LOCAL Fruit BIO
	REPAS BEBE	Purée de petit pois Yaourt BIO Purée pomme pruneaux	Purée de potiron Petit suisse Purée de pomme	Purée d'épinards Faisselle Purée pomme coing	Purée de haricots verts Fromage blanc BIO Purée de pomme banane	Purée de courgettes Yaourt BIO et LOCAL Purée de pomme poire
	GOÛTER	Fruit - Pain - Beurre	Lait BIO Pain au lait - Chocolat noir	Lait BIO Céréales	Pain - Confiture Petit suisse	Pain - Tomme noire Purée pomme poire
DU 10 AU 14	REPAS MOYEN GRAND	Quenelle nature sauce tomate Purée de pomme de terre Petits pois Petit suisse Fruit BIO	Poisson poché Pomme de terre vapeur Poêlée de légumes verts Cantal AOP Fruit	Chou blanc Escalope de volaille Coquillettes Purée de brocolis Camembert Banane	Endives Bœuf poché Semoule Carotte Petit suisse Purée pomme pruneaux	Poisson poché Riz Courgettes Yaourt BIO - sucre Fruit BIO
	REPAS BEBE	Purée de carotte Petit suisse Purée pomme poire	Purée de courgette Yaourt BIO Purée pomme	Purée de brocolis Fromage blanc BIO Purée pomme coing	Purée de potiron Petit suisse Purée pomme pruneaux	Purée d'épinards Yaourt BIO Purée pomme banane
	GOÛTER	Fruit - Pain Chocolat	Céréales Fruit	Madeleine Yaourt BIO	Yaourt nature Pain - Beurre	Lait BIO Pain - Confiture
DU 17 AU 21	REPAS MOYEN GRAND	Filet de poisson meunière Pomme de terre vapeur Purée de carotte Fromage blanc BIO Fruit	Haricots verts Emincé de dinde Duo de chou brocolis Polenta Tomme noire Fruit	Carottes râpées Rôti de veau Purée de pomme de terre Epinards hachés Crottin Purée pomme coing	Agneau poché Pomme de terre vapeur Jeunes carotte Emmental Fruit	Tortellini fromage sauce tomate Purée de pomme petit pois Yaourt bulgare Fruit BIO
	REPAS BEBE	Purée pomme carotte Fromage blanc BIO Purée pomme banane	Purée pomme courgettes Petit suisse Purée pomme pruneaux	Purée pomme chou-fleur Yaourt BIO Purée pomme COING	Purée pomme potiron Faisselle Purée pomme	Purée pomme petit pois Fromage blanc BIO Purée pomme poire
	GOÛTER	Lait BIO - Céréales Purée de pomme	Fruit - Pain Fromage à tartiner nature	Yaourt nature BIO Banane BIO	Lait BIO Pain - Beurre	Pain Fromage en coque
DU 24 AU 28	REPAS MOYEN GRAND	Concombre Poisson poché Tortis 3 couleurs Purée haricots verts Gouda Fruit	Omelette nature Purée de courgettes Pomme de terre vapeur Saint Nectaire Purée de pomme	Courgette râpées Rôti de dinde Purée de potiron Riz Yaourt BIO et LOCAL Fruit	Poisson poché Tagliatelles Epinards Fromage blanc BIO Purée pomme banane	Bœuf poché Boulgour Brocolis Cantal Purée pomme poire
	REPAS BEBE	Purée de haricots verts Petit suisse Purée pomme coing	Purée de courgettes Fromage blanc Purée de pomme	Purée de potiron Yaourt BIO et LOCAL Purée pomme pruneaux	Purée d'épinards Fromage blanc BIO Purée pomme banane	Purée de brocolis Petit suisse Purée pomme poire
	GOÛTER	Fromage blanc Pain - chocolat noir	Fruit Pain - Tomme noire	Purée de pomme pruneaux Petit beurre	Lait BIO Pain - Beurre	Lait BIO Céréales

Sous réserve de modifications dues à des impératifs techniques.

Goûter des petits, le même toute la semaine : yaourt nature, compote. Le lait servi est 1/2 écrémé. Le bœuf servi est d'origine européenne.

Conformément au règlement CE n°1169/2011, nos menus sont susceptibles de contenir les 14 allergènes suivants :

céréales contenant du gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10mg/L, lupin et mollusques.