

# Menu Crèches



Fruits et légumes au moins 5 fois/jour



Féculeux à chaque repas (selon l'appétit)



Matières grasses, produits sucrés, et sel à limiter



Et pratiquez 30 min. de marche rapide

SEMAINE		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
DU 02 AU 06	REPAS MOYEN GRAND	Betteraves Veau poché Riz Haricots plats Yaourt BIO Fruit	Radis Bœuf poché Macaronis Purée de carotte Comté AOC Fruit	Poisson poché Pomme de terre vapeur Purée de potiron Bûche de chèvre Banane	Œuf dur Blé Choux fleur sauce Mornay Petit suisse Fruit BIO	Poisson poché Semoule Purée de courgettes Tomme noire IGP Purée pomme pruneaux
	REPAS BEBE	Purée pomme petit pois Yaourt BIO Purée pomme coing	Purée pomme carotte Petit suisse Purée de pomme	Purée pomme potiron Faisselle Purée pomme poire	Purée pomme épinards Petit suisse Purée de pomme banane	Purée pomme courgettes Fromage blanc BIO Purée pomme pruneaux
	GOÛTER	<b>Fruit</b> <b>Pain - Fromage à tartiner</b>	<b>Lait BIO</b> <b>Pain - Chocolat noir</b>	<b>Purée pomme poire</b> <b>Pain d'épices</b>	<b>Yaourt nature - Gâteau moelleux vanille chocolat</b>	<b>Lait BIO</b> <b>Pain -Beurre</b>
DU 09 AU 13	REPAS MOYEN GRAND	Bœuf poché Spaghetti Haricots verts Chèvre cendré Fruit	Betteraves Omelette nature Purée de pomme de terre Carottes Fromage blanc BIO Purée de pomme BIO	Brocolis Poisson poché Riz Courgettes Amsterdammer Coupelle de fruits au sirop	Agneau poché Quinoa Blettes Camembert Fruit	Poisson poché Tortis Endives Yaourt BIO Fruit BIO
	REPAS BEBE	Purée pomme courgette Yaourt BIO Purée poire	Purée pomme haricots verts Fromage blanc BIO Purée pomme coing	Purée pomme potiron Petit suisse Purée pomme banane	Purée pomme carotte Fromage blanc BIO Purée pomme pruneaux	Purée pomme épinards Yaourt BIO Purée pomme BIO
	GOÛTER	<b>Fromage blanc BIO</b> <b>Pain - Chocolat noir</b>	<b>Lait BIO</b> <b>Pain -Beurre -Confiture</b>	<b>Galette pur beurre</b> <b>Purée de pomme</b>	<b>Lait BIO</b> <b>Céréales</b>	<b>Fruit</b> <b>Pain - Fromage à tartiner</b>
DU 16 AU 20	REPAS MOYEN GRAND	Betteraves Quenelle nature Epinards à la crème Semoule Fromage blanc BIO Purée pomme banane	Bœuf poché Polenta Jeunes carottes Cantal AOP Fruit BIO	Radis Poisson poché Blé Choux de Bruxelles Petit suisse Fruit	Rôti de dinde sauce tomate Pomme de terre vapeur Brisure de choux fleur Yaourt BIO Fruit BIO	Poisson poché Courgettes Farfalles Edam Banane BIO
	REPAS BEBE	Purée pomme haricots verts Fromage blanc BIO Purée pomme banane	Purée pomme épinards Yaourt BIO Purée pomme pruneaux	Purée de courgettes Petit suisse Purée pomme	Purée pomme potiron Yaourt BIO Purée pomme coing	Purée pomme carotte Faisselle Purée pomme poire
	GOÛTER	<b>Fruit - Pain - Beurre</b>	<b>Lait BIO</b> <b>Pain - Chocolat noir BIO</b>	<b>Pain</b> <b>Fromage à tartiner</b>	<b>Yaourt nature BIO</b> <b>Fruit</b>	<b>Lait BIO - Boudoirs</b> <b>Purée de pomme</b>
DU 23 AU 27	REPAS MOYEN GRAND	Veau poché Semoule Carotte Petit suisse Fruit	Concombre Rôti de dinde Penne BIO tomate et emmental Purée potiron Yaourt BIO et LOCAL Purée de pomme	Poisson poché Riz Brocolis Fromage blanc BIO Fruit	Tomate Omelette nature Pomme de terre vapeur Fenouil Saint Paulin Banane	Poisson poché Patate douce Purée petit pois Gouda Purée pomme banane
	REPAS BEBE	Purée de pomme épinards Petit suisse Purée pomme coing	Purée de potiron Yaourt BIO et LOCAL Purée de pomme	Purée de pomme brocolis Fromage blanc BIO Purée pomme poire	Purée pomme carotte Yaourt BIO Purée pomme pruneaux	Purée pomme petit pois Petit suisse Purée pomme banane
	GOÛTER	<b>Yaourt BIO</b> <b>Pain - confiture</b>	<b>Pain d'épices</b> <b>Petit suisse</b>	<b>Lait BIO - Boudoirs</b> <b>Purée de pomme poire</b>	<b>Fromage blanc BIO</b> <b>Pain - Chocolat noir</b>	<b>Lait BIO</b> <b>Pain -Beurre</b>
DU 30 MARS AU 03 AVRIL	REPAS MOYEN GRAND	Œuf mollet Spaghetti Purée d'épinards Coulommiers Fruit	Carottes râpées BIO et LOCAL Poisson poché Riz Haricots plats Fromage blanc BIO Purée de pomme	Escalope de volaille Purée de patate douce Choux fleur Faisselle Fruit	Poisson poché Purée de pomme de terre Ratatouille Fromage frais 1/2 sel Banane BIO	Betteraves Veau poché Pomme de terre Endives Tomme noire IGP Purée de pomme pêche
	REPAS BEBE	Purée d'épinards Yaourt BIO Purée de pomme pruneaux	Purée de potiron Fromage blanc BIO Purée de pomme	Purée de petits pois Faisselle Purée pomme coing	Purée de haricots verts Petit suisse Purée de pomme banane	Purée de courgettes Yaourt BIO Purée de pomme poire
	GOÛTER	<b>Lait BIO</b> <b>Brioche</b>	<b>Pain</b> <b>Brie</b>	<b>Yaourt BIO</b> <b>Fruit</b>	<b>Pain - Beurre</b> <b>Fruit</b>	<b>Lait BIO</b> <b>Petit beurre</b>



Produits laitiers 3 à 4 fois/jour



Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour



Eau à volonté



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