



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

SEMAINE		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
DU 30 NOVEMBRE AU 04 DÉCEMBRE	REPAS MOYEN GRAND	Brocolis Veau poché Blé Blettes Amsterdammer Fruit	Betteraves Poisson poché Torti Purée de potiron Tomme noire Fruit	Bœuf poché Riz Courgettes Petit suisse Fruit	Rôti de dinde Purée de pomme de terre Carottes Carré de l'Est Fruit	Poisson poché Boullgour Purée d'épinards Fromage blanc Purée de pomme poire
	REPAS BEBE	Purée de courgettes Petit suisse Purée de pomme pruneaux	Purée de potiron Yaourt Purée de pomme	Purée d'haricots verts Petit suisse Purée de pomme coing	Purée de pomme carotte Faisselle Purée de pomme banane	Purée d'épinards Fromage blanc Purée de pomme poire
	GOÛTER	Petit suisse Madeleine	Yaourt nature Fruit	Lait Pain - Beurre	Pain - Confiture Yaourt nature	Fruit Pain - Chocolat noir
DU 07 AU 11	REPAS MOYEN GRAND	Poisson poché Patate douce Purée d'haricots verts Petit suisse Fruit	Duo carotte, betteraves râpées Omelette nature Boullgour Navet Saint Nectaire Fruit	Bœuf poché Polenta Brocolis Emmental Fruit	Agneau poché Semoule Haricots verts Fromage blanc Fruit	Salade verte Saumon poché Pomme de terre vapeur Épinards Cantal Banane
	REPAS BEBE	Purée d'haricots verts Petit suisse Purée de pomme coing	Purée de courgettes Fromage blanc Purée de pomme poire	Purée de potiron Yaourt nature Purée de pomme pruneaux	Purée de carottes Fromage blanc Purée de pomme	Purée d'épinards Yaourt nature Purée de pomme banane
	GOÛTER	Pomme cuite Pain - Brie	Purée pomme poire Brioche	Lait Pain - Chocolat noir	Yaourt Céréales	Lait Pain - Beurre



Produits laitiers 3 à 4 fois/jour



Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour



Eau à volonté

Pain tous les jours

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.



DÉCEMBRE 2020

Menu



Repère PNNNS*



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 14 AU 18 DÉCEMBRE	REPAS MOYEN GRAND	Quenelle nature sauce tomate Semoule Purée de potiron Fromage blanc Fruit	Dés de tomate Poulet rôti Riz Courgettes Saint Paulin Fruit	Poisson poché Pomme de terre vapeur Haricots plats Port Salut Fruit	Endives Bœuf poché Purée de pomme de terre Chou-fleur Yaourt nature Fruit	Thon poché Polenta Purée d'haricots verts Edam Poire cuite
	REPAS BEBE	Purée de potiron Fromage blanc Purée de pomme pruneaux	Purée de carottes Petit suisse Purée de pomme banane	Purée d'épinards Faisselle Purée de pomme poire	Purée de courgettes Yaourt nature Purée de pomme coing	Purée d'haricots verts Fromage blanc Purée de pomme
	GOÛTER	Pain - Beurre Purée de pomme pruneaux	Fromage blanc Pain - Beurre	Yaourt nature Pain - Chocolat noir	Lait Céréales	Fruit Pain d'épices
DU 21 AU 25	REPAS MOYEN GRAND	Betteraves Poisson poché Pomme de terre vapeur Carottes Fromage blanc Purée de pomme banane	Veau poché Macaroni Endives Gouda Purée de pomme	CRECHES FERMÉE	CRECHES FERMÉE	CRECHES FERMÉE
	REPAS BEBE	Purée de pomme brocolis Fromage blanc Purée de pomme banane	Purée de pomme épinards Yaourt Purée de pomme			
	GOÛTER	Fruit Madeleine	Pain Fromage fondu de Brebis			

Pain tous les jours

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.



Produits laitiers 3 à 4 fois/jour



Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour



Eau à volonté

