

lundi  
07-janv



salade: feuille de chêne rouge

poisson sauce citron



petits pois

saint nectaire



surprise des rois



jeudi  
10-janv



potage



pizza au jambon



salade: batavia verte



yaourt aux fruits



mardi  
08-janv



salade de blé au surimi et emmental

sauté de porc

salsifis



banane



vendredi  
11-janv



betteraves rouges



moules à la crème



frites



clémentines



mercredi  
09-janv



carottes râpées



bœuf sauce piquante



riz

camembert



compote



- réalisé dans nos cuisines
- matière produite sur notre territoire
- matière produite en Auvergne
- plat réalisé à partir de produits bio
- produit de saison

- légumes ou fruits crus pour l'apport de vitamines et fibres
  - viandes, oeufs ou poissons pour l'apport de protéines
  - légumes et fruits cuits pour l'apport de fibres et vitamines
  - féculents pour l'énergie de la journée (sucres lents)
  - produits laitiers pour apport en calcium
  - produits sucrés pour l'énergie immédiate (sucre rapides)
- en option à ne pas négliger : le pain

Menus et informations sur la provenance  
donnés à titre indicatif susceptible de  
modifications liés à d'éventuels soucis  
d'approvisionnements

