Menus du 14 au 18 octobre 2019

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lundi 14 | Mardi 15 | Jeudi 17 | Vendredi 18 |
| Croque-monsieur d’aubergine b c jMerguez a j nRiz bYaourt aromatisé bRésultat de recherche d'images pour "feuille automne image"Fruit de saison bPain c | Salade de perles c jGrillade jHaricots verts / pommes noisettes bFripon bFlan a b cPain c | Résultat de recherche d'images pour "feuille automne image"Carottes vgteTarte aux poireaux a b cPurée bFromage des Pyrénées b Oreillons d’abricot au sirop nPain c | Jambon, cornichon nBrochette de poisson j e fEpinards bTomme bOpéra a b c m Pain c |

Les fruits et légumes : source de glucides, minéraux, vitamines, fibres

Les produits laitiers : source de protéines, calcium, vitamines

Les féculents : source de glucides complexes, protéines, vitamines, fibres

Viande, poisson, œuf : source de protéines, lipides, vitamines, fer

Produit de saison

Les 14 allergènes à déclaration obligatoire (règlement INCO 1169-2011) :

a Œufs d Arachide g Mollusques j Moutarde m Fruits à coque

b Lait e Poisson h Lupin k Soja n Anhydride sulfureux sulfites

c Gluten f Crustacés i Céleri l Sésame