Menus du 11 au 15 novembre 2019

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lundi 11 | Mardi 12 – Menu « végé » | Jeudi 14 | Vendredi 15 |
| Férié | Salade verte jGratin de quenelles et fondue de poireaux bReblochon bRésultat de recherche d'images pour "feuille automne image"Pomme cuitePain c | Tomates vgte a jBœuf bourguignon c j nPolenta bPetits suisses nature bRésultat de recherche d'images pour "feuille automne image"Fruit de saisonPain c | Résultat de recherche d'images pour "feuille automne image"Endives vgte jAïoli a e jCoulommiers bTiramisu a b c m nPain 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