Menus du 13 au 17 janvier 2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lundi 13 | Mardi 14 | Jeudi 16 – Menu « végé » | Vendredi 17 |
| Résultat de recherche d'images pour "feuille automne image"Salade aux agrumes jRésultat de recherche d'images pour "feuille automne image"Boudin noir bPurée a bFromage blanc bRésultat de recherche d'images pour "feuille automne image"KiwiPain c | Soupe pois chiches (« Harira ») nBœuf braisé jRésultat de recherche d'images pour "feuille automne image"Endives Coulommiers bFlan a b cPain c | Croisillon au fromage a b cAiguillette panée végét. c jGratin de blettes a b cYaourt nature bRésultat de recherche d'images pour "feuille automne image"Clémentines Pain c | Betteraves vgte jMorue à la lyonnaise a b c e f gTomme bRésultat de recherche d'images pour "feuille automne image"Pomme cuitePain 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