Menus du 20 au 24 janvier 2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lundi 20 | Mardi 21 – Menu « végé » | Jeudi 23 | Vendredi 24 |
| Résultat de recherche d'images pour "feuille automne image"Soupe de légumes iLangue de boeuf c jCrozets c bComté bMousse au chocolat a b c mPain c | Œuf mayonnaise a jPissaladière / Riz a b c j nPetits suisses nature bRésultat de recherche d'images pour "feuille automne image"Salade de fruits Pain c | Salade verte jCouscous b c i nReblochon b Résultat de recherche d'images pour "feuille automne image"Compote maison nPain c | Résultat de recherche d'images pour "feuille automne image"Endives vgte jPoisson pané a c e mEpinards bFaisselle bTarte au chocolat a b c mPain 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