Menus du 27 au 31 janvier 2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lundi 27 | Mardi 28 | Jeudi 30 – Repas « végé » | Vendredi 31 |
| Résultat de recherche d'images pour "feuille automne image"Salade composée b j mGâteau de foie a b c jRiz bSt Félicien b Liégeois aux fruits b nPain c | Salade de pâtes c jFilet de poisson meunière a b c eRésultat de recherche d'images pour "feuille automne image"Gratin de courge a b c Mimolette bCrème dessert a b c mPain c | Soupe de légumes i Chili con tofu j nFromage blanc bTarte aux poires a b c mPain c | Asperges vgte jLasagnes au saumon a b c e j nYaourt bio bRésultat de recherche d'images pour "feuille automne image"OrangePain 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