

SEMAINE 45

V=apport vitaminique

P=apport protidique de fer

Ca= calcium

E=apport énergétique

F=apport de fibre

lundi 01 nov

F
P+E

Ca
V (frais)

soupe de légumes
lasagne bolognaise

yaourt nature sucré BIO
orange

mardi 03 nov

V (frais)
P (frais)
F
Ca
E

scarole
roti de dinde
carottes sautées
emmental
riz au lait

jeudi 05 nov

V (frais)
P (frais)
E (frais)
Ca
V (frais)

betteraves en salade
saucisse grillée
purée de choux fleur
petit suisse aromatisé
kiwis

vendredi 06 nov

V (frais)
P
E (frais)
Ca
F

batavia aux olives
filet de poisson
gratin dauphinois
bleu douceur
compote de poire

SEMAINE 46

V=apport vitaminique

P=apport protidique de fer

Ca= calcium

E=apport énergétique

F=apport de fibre

lundi 09 nov

E (frais)
P (frais)
F
Ca
V (frais)

***taboulé BIO
émincé de volaille
épinards
camembert
fruit de saison***

mardi 10 nov

V (frais)
P
E
Ca
V (frais)

***fonds d'artichauts en salade
steak haché sce tomate
frites
fromage blanc
pomme rouge***

jeudi 12 nov

E (frais)
P (frais)
E
Ca
V (frais)

***salade d'endives composée
gratin de poisson
semoule
chanteneige
compote d'ananas***

vendredi 13 nov

V (frais)
P (frais)
F (frais)
Ca
E (f m)

***segment de pampleousse
sauté de veau
gratin de courge
yaourt nature sucré
gâteau au yaourt***

SEMAINE 47

V=apport vitaminique

P=apport protidique de fer

Ca= calcium

E=apport énergétique

F=apport de fibre

lundi 16 nov

V (frais)

carottes râpées

P+E

brandade de poisson

Ca

st -nectaire

E

fruit cuit

mardi 17 nov

E

sardine à la tomate

P (frais)

paupiette de veau

F

salsifis & carottes

Ca

tomme noire

V (frais)

salade de fruits

animation

jeudi 19 nov

V (frais)

feuille de chêne

P (frais)

pot au feu *bœuf

E (frais)

****légumes***

Ca

yaourt nature sucré

F

sorbet & biscuit

vendredi 20 nov

F

velouté de légumes /croûtons

P (frais)

cuisse de poulet BIO rôties

E

coquillettes au beurre

Ca

fromage blanc /spéculoos

V (frais)

fruit de saison

SEMAINE N°48

V=apport vitaminique

P=apport protidique de fer

Ca= calcium

E=apport énergétique

F=apport de fibre

lundi 23 nov

F (frais)

P (frais)

E

Ca

V

***duo de choux
boulettes d'agneau
noisette de polenta
vache qui rit
crème dessert***

mardi 24 nov

E + V (frais)

P+E (f m)

Ca

V (frais)

***saucisson sur lit de salade
bouchées à la reine
sauce madère
petit suisse nature
fruit de saison***

jeudi 26 nov

E (frais)

P=F (f m)

Ca

V (frais)

***pomme de terre en salade
endives au jambon

gouda
fruit de saison***

vendredi 27 nov

V (frais)

P

F

Ca

E (fait m)

***batavia
papillote de poisson
poêlée de légumes de saison
fromage local
semoule au lait***

SEMAINE 49

V=apport vitaminique

P=apport protidique de fer

Ca= calcium

E=apport énergétique

F=apport de fibre

lundi 30 nov

F (frais)

macédoine de légumes

P (frais)

rôti de porc

E (frais)

purée de potimarron

Ca

tomme grise

V (frais)

salade de fruits