



Menu du mois de Novembre 2023

Sous réserve de modifications selon les approvisionnements

Lundi 06	Mardi 07	Jeudi 09 (menu végétarien)	vendredi 10
Céleri râpé	Salade de concombre	Salade haricot vert	Salade de maïs au thon
Emincé de dinde	Salaisons	Paella végétarienne	Riz+giraumon+morue
Pâte aux légumes	Dombrés	Fromage	Fromage
Fruit frais	Yaourt	Gâteau	Fruit
Lundi 13	Mardi 14 menu végétarien	Jeudi 16	vendredi 17
Salade verte	Tomate	Giraumon râpé	Concombre
Sauté de dinde	Chili sin carne	Ragoût de cabri	Steak de bœuf
Pois vert cassé	Riz	Printanière de légumes	Purée de pomme de terre
Fromage	Fromage		
Fruit	Compote	Gâteau	Fruit
Lundi 20 menu végétarien	Mardi 21	Jeudi 23	vendredi 24
Salade de choux rouge	Salade de carotte	Salade de papaye	Salade de laitue
Soupe à congo	Colombo Emincé de dinde	Fricassé de lapin	Blaff de poisson
	Riz	Légumes vinaigrette	Tubercule
Fruit	Fruit	Gâteau	Yaourt
Lundi 27	Mardi 28 menu végétarien	Jeudi 30	vendredi 01.12
Friand salé	Salade exotique	Salade verte	Salade de christophine
Paupiette de veau	Pané de blé au fromage/ épinards	Brandade de morue	Poisson pané
Printanière de légumes	Gratin de brocolis		Haricot rosé
Yaourt	Fruit	Fruit	Compote de fruits

Le petit-déjeuner : il fournit une part essentielle des apports nutritionnelles dont l'organisme a besoin chaque jour pour démarrer la journée après une longue période de jeun pendant la nuit, en somme refaire le plein d'énergie. Il doit apporter 20 à 25% des calories de la journée soit en moyenne 130Kcal. Il est composé principalement de Protéines, Glucides et Lipides.

Manger à la restauration scolaire, c'est sympa et intelligent