



Un menu équilibré doit se composer d'un élément de chaque famille alimentaire, représentées en bas.

Les codes couleurs sont reproduits dans le menu afin de vous aider à composer votre repas. **A tous les repas se rajoutent :** Pamplemousse, Salade verte, Yaourt, Yaourt au lait de brebis, Dessert soja, Fromage, Fruits de saison.

Le dessert affiché est le dessert du jour.

**Menu du 11 au 15 janvier 2021**

Midi		Soir
Crudités variées ou <b>Betterave rouge</b> ou Salade du thonier ou Salade fraîcheur surimi ou Salade aux noix  <b>Aiguillettes de poulet</b> ou <b>Filet de merlu sauce orientale</b> Semoule et/ou <b>Ratatouille</b>  Coupe glacée	L u n d i  1 1	Salade bretonne ou Salade martiniquaise  <b>Nems au poulet</b> <b>Riz</b> et/ou <b>Poêlée asiatique</b>  Yaourt aux fruits BIO
Feuilleté bolognaise ou Tartelette au reblochon maison ou Crudités variées ou Taboulé ou Salade vaudoise  <b>Sauté de poulet au cumin</b> ou <b>Rôti de porc</b> Penne rigate et/ou <b>Chou-fleur</b>  Fromage blanc nature sucré ou aux fruits	M a r d i  1 2	Salade verte-jambon-œuf dur ou Salade niçoise  <b>Hâchis parmentier</b> <b>Poêlée campagnarde</b>  Crème dessert BIO
Crudités variées ou <b>Betterave rouge</b> ou Oeuf dur ou Radis noir  <b>Filet de poisson pané</b> ou <b>Bœuf aux carottes</b> Pommes vapeur et/ou <b>Courgettes</b>  Crème brûlée ou <b>Compote</b>	M e r c r e d i  1 3	Assiette de pâté ou Salade de riz au thon  <b>Omelette</b> Coquillettes et/ou <b>Brocolis</b>  Madeleine
Crudités variées ou Salade de chou blanc ou <b>Asperges vinaigrette</b> ou Sardines à la tomate ou Salade de coquillettes ou Maquereau moutarde  <b>Bouchée à la reine</b> Riz et/ou <b>Carottes cuisinées</b>  Chausson aux pommes ou Galette des rois maison	J e u d i  1 4	Salade de pâtes Marco Polo ou <b>Betteraves rouges</b>  <b>Merguez</b> Semoule et/ou <b>Légumes tajine</b>  Mousse au chocolat
Crudités variées ou <b>Betterave rouge</b> ou <b>Chou-fleur polonaise</b> ou Salade de riz indienne ou <b>Macédoine</b>  <b>Steak haché sauce poivre vert</b> ou <b>Filet de colin meunière</b> Frites et/ou <b>Haricots verts</b>  Liégeois aux fruits	v e n d r e d i  1 5	Entrées variées  <b>Macaroni sauce napolitaine</b> <b>Salade verte</b>  Dessert au choix
<b>Pour votre information :</b> viande française 'Label Rouge' (poulet fermier, dinde, porc, jambon), bœuf français 'Race à viande', charcuterie, lardons, boudin, porc et lapin : BBC 'Bleu Blanc Cœur', saucisse et chipolata sans colorant et locales (Pouldreuzic 29), filet de merlu MSC (issu de la pêche durable), saumon sauvage, féculents et légumes secs BIO, carottes BIO, oeufs BIO, camembert BIO, yaourts local BIO et pain local BIO tous les jours....		

Légume ou fruit cru  
Légume ou fruit cuit  
Féculent  
Plat protéique  
Produit laitier



La Gestionnaire  
D. Treboisnel

Le Proviseur  
O. Champeau