

Chaque année, la France gaspille près de 10 millions de tonnes de produits alimentaires, soit 317 kg par seconde

Petit déjeuner du mardi au vendredi	Lait, café ou chocolat ou Thé, Céréales - Pain - Beurre - Confiture - Yaourt - Jus d'orange jus de pommes, fruit	
	DEJEUNER	DINER
LUNDI 15/10/2018	Salade au fromage ou betteraves mimosa ou pâté cornichons semoule orientale / Tajine de mouton Poêlée tex mex / côte de porc Fromage / fruits Yaourt au choix	Salade au chèvre chaud ou crudités Cheeseburger Frites Fromage / fruit Crème anglaise
MARDI 16/10/2018	Macédoine mayonnaise ou Sardines ou Carottes râpées Escalope à la crème ou pot au feu Pâtes ou légumes du pot Fromage / fruit Glace au choix	Friand ou Tomate vinaigrette Poisson sauce dieppoise Riz pilaf ou Chou Romanesco Fromage / fruit Compote
MERCREDI 17/10/2018	Pizza ou endive au bleu ou concombre à la crème Spaghetti à la bolognaise Ou Tripes à la provençale / macédoine de légumes Fromage / fruit Pêches chantilly	Salade niçoise ou mortadelle Petit salé Lentilles Ou choux fleurs béchamel Fromage / fruit Tarte aux pommes
JEUDI 18/10/2018	Surimi ou salade à la grecque ou avocat Poulet grillé ou Curry de dinde Tajine de légumes ou purée de potiron Fromage / fruit Eclair au chocolat	Crêpes au fromage ou Céleris rémoulade Saucisse de volaille Pâtes au Gratin ou Petits pois Fromage / fruit Cocktail de fruits
VENDREDI 19/10/2018	Jambon / beurre ou Piémontaise ou Salade de la ferme Brochette de poisson meunière / Blé créole Calamar à la romaine / citron / Poêlée wok Fromage / fruit Yaourt au choix	
	Les différents groupes d'aliments	
	Produits Laitiers	Les Viandes, Poissons, Œufs
	Les féculents (sucres lents)	Les Fruits et Légumes (crus ou cuits)
	Les Corps Gras	Les Sucres (rapides)

Il est recommandé d'avoir un plat de chaque couleur sur votre plateau pour équilibrer votre repas + 2 verres d'eau

La Gestionnaire

Le Proviseur

M.MUNOS-MOMPONTET

P. RETALI

Des éventuelles difficultés de livraisons, peuvent entraîner des changements dans les menus annoncés

