

repas semaine N° 40 - Validés par une diététicienne

lundi 3 octobre 2022

Salade lentilles

Steak fromager

Risotto de quinoa aux légumes

Fromage

Mousse au chocolat



Vert : crudités :

Violet : cuites :

Marron : féculents

Rouge : Protéine

Bleu : produit laitier

mardi 4 octobre 2022

Melon & pastèque

Cabillaud sauce citron

Boullgour à la tomate

Yaourt aromatisé

Paris brest

Ecoles 5 éléments



Légende

jeudi 6 octobre 2022

salade de brocoli

Noix de joué de bœuf

Riz & haricots verts

Petit suisse aromatisé

Pomme

vendredi 7 octobre 2022

Carottes rapées

Pâtes

Sauce à la carbonara

Yaourt nature

Salade de fruits



produits locaux



produits français



produits ardéchois



produits régionaux



Produits bio

