

lundi
10/10/2022
Asiatique

salade asiatique
(pousses de bambou,
maïs...)

porc au caramel et
sésame

poelée de pâtes
asiatique



fromage blanc bio et
cubes de mangue

mardi
11/10/2022
Mexicain

guacamole + chips
tortilla

chili con carne et
cheddar râpé

riz bio



pomme au quatre
épices

MERCREDI
12-oct

salade Antillaise:
fruits exotiques,
cœur de palmier et
haricots verts
au gingembre

colombo de poisson

pommes de terre

fromage de brebis
bio

banane bio

jeudi
13/10/2022
Turc

salade verte bio fête

pita garnie : viande
kebab

poelée légumes grillés



glace à la pistache

vendredi
14/10/2022
Indien

tartare de légumes à
l'indienne







galette de lentilles bio +
sauce au curry







beignets de légumes



lassi noix de coco



-  légumes ou fruits crus pour l'apport en vitamines et en fibres
 -  viandes, poissons, œufs ou légumineuses pour l'apport en protéines
 -  légumes ou fruits cuits pour l'apport en vitamines et en fibres
 -  féculents (sucres lents) pour l'énergie de la journée
 -  produits laitiers pour l'apport en calcium
 -  produits sucrés (sucres rapides) pour l'énergie immédiate
- en option à ne pas négliger : le pain issu d'une farine locale

-  repas végétarien
-  réalisé dans nos cuisines
-  matière produite sur notre territoire
-  matière produite en Auvergne
-  plat réalisé à partir de produits BIO
-  produit de saison

