

Menu du mois de : Avril 2024

J	T° A	Hors d'œuvre	T° B	T° A	Plat principal	T° B	T° A	Garniture	T° B	T° A	Produit laitier	T° B	T° A	Dessert	T° B
L 01		Lundi de pâques													
M 02		Salade pdt thon			Cordon bleu			Haricots verts			St nectaire			Fromage blanc	
M 03		Salade composée			Spaghettis carbonara						Chanteneige			Entremets	
J 04		Salade coleslaw			Porc Michigan			Purée			Emmental			Donut chocolat	
V 05		Taboulé			Poisson meunière			Carottes à la crème			Kiri			Liégeois vanille	
L 08		Carottes râpées			Escalopes de dinde			Macaroni			Mimolette			Mousse chocolat	
M 09		Piémontaise			Paupiette de veau UE			Petits pois			Yaourt			Kiwi	
M 10		Macédoine			Lasagne bolognaise						Gouda			Île flottante	
J 11		Radis			Jambon grill			Pommes rissolées			St môret			Pomme fruit	
V 12		Jambon blanc			Crispis d'or			Brocolis			Camembert			Riz au lait	
L 15		Avocats mayo			Hachis parmentier						Cantal			Yaourt aux fruits	
M 16		Pizza royale			Rôti de dinde			Petits pois			Tome			Banane	
M 17		Pomelo			Paella						Petit louis			Fromage blanc	
J 18		Céleri rémoulade			Colombo de porc			Printanière			Rondelé			Entremets	
V 19		Mousse de canard			Merlu			Riz			Chavroux			Fruits de saison	
L 22															
M 23															
M 24															
J 25															
V 26															

- légumes et fruits crus
- légumes et fruits cuits
- viandes / poissons / œufs
- produits gras
- féculents
- produits laitiers
- desserts lactés

Des changements peuvent intervenir dans la composition des menus :

Restauration Scolaire

Collège et Lycée St Joseph
49620 La Pommeraye

FRUITS ET LÉGUMES
Au moins 5 par jour

PRODUITS LAITIERS
3 par jour

EAU
À volonté

VIANDE, POISSONS, ŒUFS
1 à 2 fois par jour

MATIÈRES GRASSES
À limiter

FÉCULENTS
Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas

PRODUITS SUCRÉS
Avec modération

ACTIVITÉ PHYSIQUE
30min par jour