

Menu du 06 au 10 Mars 2023

Commune de Vernoux-en-Vivarais

Tous nos menus sont consultables sur notre site internet



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Salade de choux fleur (Fait maison)	Pizza aux fromages (Fait maison)	Centre de loisirs	Salade composée (Produit local)	Flammekueche (Fait maison)
Sauté de poulet basquaise (Fait maison)	Gratin de quinoa et courgette (Fait maison)	Salade verte (produit local)	Côtes de porc (Viande française)	Filet de merlu
Riz bio	Fromages	Pâte à la carbonara (fait maison)	Gratin de choux fleurs (Fait maison produit local)	Épinard (Fait maison produit local)
Tarte à la pomme	Banane	yaourt	Mousse au chocolat	Yaourt nature

**NOUS TRAVAILLONS DE PLUS EN PLUS
AVEC LES PRODUCTEURS LOCAUX**



Les produits laitiers : 3 ou 4 par jour

Les produits laitiers sont le lait et ses dérivés : yaourts, fromage blanc, fromage.

On considère qu'une portion de produit laitier pour un enfant entre 3 et 11 ans doit apporter environ 200mg de calcium soit pour avoir une idée, un verre moyen de lait (ou un petit bol), un yaourt nature, 20 g de fromage type emmental (ce qui correspond aux portions individuelles emballées que vous pouvez trouver dans le commerce), 3 petits suisse, 50 g de camembert (soit 1/5 de camembert)...

*source www.mangerbouger.fr