Menu du 13 au 17 Mars 2023

Commune de Vernoux-en-Vivarais

Tous nos menus sont consultables sur notre site internet

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI (menu végétarien)	VENDREDI (Menu asiatique)
Salade vert betterave	Poireaux vinaigrette (Produit local)	Centre de loisirs	Feuilleté chèvre et miel	Nems
Macaroni à la bolognaise (Fait maison)	Côte de porc (viande française)	Quiche lorraine (Fait maison)	Œufs béchamel (Produit local fait maison)	Poisson curry et lait de coco (Fait maison)
Brie	Semoule et légumes	---------- Cordon Bleu ---------- Poêlée de légumes	Carotte persillées (Produit local fait maison)	Poêlé asiatique
Poires	Compote	---------- Pomme	Flan pâtissier	Fruit exotique au sirop

**Viande d'origine française*
Les légumes et les produits laitiers « locaux » sont privilégiés

Info

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