

MENUS du 15 au 19 janvier 2024



Commune de Vernoux-en-Vivarais

Tous nos menus sont consultables sur notre site internet

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
(Menu végétarien)				
Quiche au légume	Macédoine	Centre de loisirs	Salade de lentilles (Fait maison)	Carotte râpée (Produit frais)
Quenelle à la tomate (Fait maison)	Lasagnes (Fait maison)	Salade d'endives	Cote de porc	Filet de merlu
Poêlée méridionale		Cuisse de poulet	Gratin de choux fleurs (Fait maison)	Pomme rissolée
Fromage blanc		macaroni	Fromages Fruits	Tarte à la pomme
Crème de marron	Yaourt nature	glace		



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