

MENUS du 22 au 26 janvier 2024



Commune de Vernoux-en-Vivarais

Tous nos menus sont consultables sur notre site internet

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Salade piémontaise	Salade fraîcheur (Produit frais)	Centre de loisirs	Salade verte (Produit local)	(Menu végétarien)
Chipolatas (Produit frais)	Tajine d'agneau aux pruneaux (Fait maison)	Salade de haricots (fait maison)	Tartiflette (Fait maison)	Salade nantaise (Fait maison)
Flageolet	Semoule	----- Pate à la bolognaise (fait maison)		Omelette au fromage
Danette caramel	Yaourt aux fruits	----- fromages	Fruits	riz
				Tarte au chocolat



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