

MENUS du 29 janvier au 02 février 2024



Commune de Vernoux-en-Vivaraïs

Tous nos menus sont consultables sur notre site internet

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Choux Fleurs Vinaigrette (Produit frais)	Salade verte (Produit frais)	Centre de loisirs Salade de pate	(Menu végétarien) Haricots vert + œufs	Pâté en croute
Cuisse de poulet	Bœuf bourguignon (Fait maison)	----- Poisson pané -----	Spaghetti boulette végétale	Bouchée à la reine aux fruits de mer (Fait maison)
Pomme dauphine	Riz basmati	Carotte vichy (produit frais) -----		Fromage
Yaourt nature	Banane	fruits	Compote Biscuit	Pomme



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