

MIENUS du 05 au 09 fevrier 2024



Commune de Vernoux-en-Vivaraïs

Tous nos menus sont consultables sur notre site internet

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Salade fraîcheur (Produit frais)	Feuilleté poulet et légumes du soleil	Salade verte	Pâté en croute (Produit frais)	(Menu végétariens) Salade de lentilles
Rôti de veau (Produit frais et français)	Poisson pané	----- Steak hachée	Escalope de dinde a la crème	Galette boulgours et curry
Macaroni	Gratin de potiron	----- Potatos	Pomme duchesse	Poêlées de légumes
Yaourt au fruit	Gâteau au chocolat	----- compote	Fromage	Tarte aux myrtilles
			Fruits (Produit frais)	



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