

MENUS du 12 au 16 février 2024



Commune de Vernoux-en-Vivarais

Tous nos menus sont consultables sur notre site internet

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Salade verte (Produit frais)	Salade de choux chinois (Produit frais)	Centre de loisirs	(Menu végétarien)	Panier à la chèvre
Hachis Parmentier (Fait maison)	Chicken nuggets	Salade de riz (fait maison)	Salade d'endives (Produit frais)	Filet de poulet aux olives
	Potato wedges	Rôti de porc (produit frais)	Quenelle à la tomate (Fait maison)	Haricots verts
		Epinard	Carottes persillées	Beignet au chocolat
		fruits	Liégeois	
Salade de fruits	Riz au lait			



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