MENUS CANTINE

RESTAURANT SCOLAIRE 3 Rue de la Chaise 17170 LA RONDE – Tél. : 05 46 01 24 25

MENUS DU LUNDI 17 JANVIER AU VENDREDI 21 JANVIER 2022

LUNDI

Salade niçoise

Tempura de poisson
Petits légumes
à la tomate
Salade verte

Produit laitier

Flamby – petits gâteaux

MARDI

Sardines

Goulash de boeuf
Pommes de terre
Salade verte

Produit laitier

Fruit de saison

JEUDI

Menu végétarien

Salade de pâtes –
concombre - radis

Saucisse végétale
Chou-fleur
Salade verte

Produit laitier

Muffin au chocolat

VENDREDI

*Betteraves rouges cuites

Dos de colin - sauce
Riz
Salade verte

Produit laitier

Compote individuelle

TOUS LES JOURS : PAIN BIO
(Provenance artisan boulanger local)

**Tous les mardis fromages de chèvre*
(provenance producteur local)

**Légumes bio*
(Provenance producteur local)

Origine viande :
« né et élevé » en France
« abattu » en France

Les repas sont validés par Madame Morgane EVEILLE – Nutritionniste à Courçon

Afin d'éviter le gaspillage alimentaire, des modifications peuvent être apportées selon les livraisons et les effectifs.

Quiz – le goûter

1 - Le goûter est-il un repas ?
a) Uniquement réservé aux enfants
b) Qui peut être consommé à tout âge, par les petits et les grands
c) Uniquement réservé aux adultes

2 - A quel moment de la journée se prend un goûter ?
a) Le matin
b) L'après-midi, vers 16 h - 17 h
c) Le soir

3 - Comment le goûter est-il également appelé ?
a) Le 4 heures
b) Le 8 heures
c) Le 20 heure

4 - Avec quel aliment faudrait-il compléter un kiwi et un verre de lait pour constituer un goûter équilibré ?
a) Un morceau de pain
b) Un yaourt
c) Une pomme

5 - Où est-il conseillé de prendre le goûter ?
a) A table
b) En jouant
c) En marchant

6 - Combien de temps au minimum doit séparer le goûter du dîner ?
a) 1 heure
b) 2 heures
c) 3 heures