

Lundi

Entrée
Plat principal
Légume Féculent
Produit laitier
Dessert

Pâté de campagne*

Nugget de poisson

Salsifis à la tomate

Yaourt sucré fermier La Vache Occitane

Fruit

Les groupes d'aliments :



Nos Entrées :

- Salade de pâtes : pâtes, maïs, tomates, ciboulette, sauce salade.

Nos sauces :

- Sauce milanaise : carottes, tomates pelées, tomates concentrées, oignons, bouillon, roux, thym.
- Sauce Goulash : tomate concentrée, carottes, jus, bouillon, oignons, vin blanc, roux.
- Sauce fermière : carottes, ail, oignons, lardons, vin, roux, jus.

JE SUIS RICHE
EN VITAMINE A !



Mardi

Crêpe aux champignons

Galette végétarienne

Julienne de légumes

Camembert

Compôte

Viandes, poissons œufs

Mercredi

Salade de pâtes

Sauté de dinde milanaise

Haricots beurre

Petit filou

Fruit

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Jeudi

Carottes râpées vinaigrette

Haché de veau sauce fermière*

Pommes rôsti de légumes

Tartare nature

Mousse au chocolat

Produits laitiers

Produits sucrés

Vendredi

Salade verte

Goulash de bœuf

Coquillettes

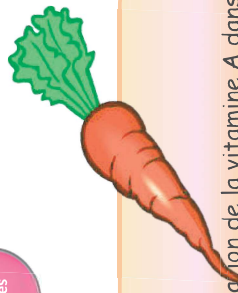
Edam

Fruit

La carotte

La carotte est un légume riche en bêta-carotène (un dérivé qui permet la formation de la vitamine A dans l'organisme). Lors du stockage de la carotte à la maison, cette vitamine peut être altérée ou détruite principalement à cause de la lumière et de l'air. Il est donc important de consommer la carotte (et les légumes en général) rapidement après l'achat et de la conserver à l'abri de la lumière pour garder toutes les propriétés nutritionnelles.

La vitamine A a un rôle essentiel dans la vision. Manger de la carotte rend aimable selon le dicton, mais elle contribue surtout à avoir une bonne vision!



Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remerciera de votre compréhension.

Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de bœuf est d'origine française.

Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.