

## Restaurant scolaire

Menus du 20 Novembre au 24 Novembre 2017



5 EL STD

### Lundi

### Mardi

### Mercredi

### Jeudi

### Vendredi

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Pizza fromage	Duo de crudités	Potage	Salade verte + croutons	Salade Napoli
Plat principal	Saucisse Aveyronnaise*	Cordon bleu	Grignotines de porc*	Paella	Rôti de dinde Normande
Légumes Féculents	Courgettes provençales	Pommes sautées	Lentilles	***	Carottes persillées
Produit laitier	Carré crémeux	Saint Môret	Fromage fouetté	Cantafrais	Yaourt aux fruits mixés
Dessert	Fruit	Fruit	Compote	Flan pâtissier	Galette Bretonne
	filet de poisson en sauce filet de poisson en sauce	poisson pané	poisson meunière poisson meunière	paella + cube de poisson	œuf dur en sauce

**Sans viande**  
**Sans porc**



### Les familles d'aliments

\*Présence de porc



#### Nos salades et plats composés:

**Salade Napoli :** Torti 3 couleurs, maïs, tomate fraîche

**Duo de crudités:** Carottes fraîches râpées, céleri frais râpé, sauce mayonnaise.

#### Nos sauces:

**Sauce Normande:** Oignons, ail, fond de volaille, carotte, crème, persil

#### L'activité physique :



Il est recommandé de réaliser au moins 30 min d'activité physique d'intensité modérée et élevée, au moins 5 jours par semaine. Ces 30 minutes peuvent facilement s'intégrer dans la vie quotidienne (marche, vélo, montée d'escalier...), ou être pratiquées dans le cadre d'activités sportives de loisirs (footing, cyclisme, sports collectifs, danse, natation, marche nordique, activités de fitness...).

Source: [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)