

RESTAURATION SCOLAIRE

Bon appétit !

MENUS*

Du 20 au 24 JANVIER 2025

(* prévisionnels) **

Proposition de recette :

Lundi 20 janvier	Mardi 21 janvier
	<p>Salade composée (laitue(2)/carotte(1)/tomate(2)) à la vinaigrette mayonnaise (moutarde oeuf)</p> <p>Omelette (2) persillée (1) (oeuf)</p> <p>Riz à la tomate</p> <p>Compote de fruits</p>
Jeudi 23 janvier	Vendredi 24 janvier
<p>Macédoine de légumes à la vinaigrette</p> <p>Poulet frais (Réunion) aux petits pois</p> <p>Riz</p> <p>Babybel (ppts laitiers)</p> <p>Orange</p>	<p>Duo de concombre (1) & tomates cerises BIO (2) à la vinaigrette</p> <p>Sauté d'espadon (2) aux légumes (poisson)</p> <p>Riz</p> <p>Flan au caramel (2) (ppts laitiers)</p>

VÉGÉTARIEN



EAU à volonté

BOUGEZ AU MOINS 30 MINUTES PAR JOUR

- LÉGUMES FRUITS** au moins 5 par jour
- FÉCULENTS** à chaque repas
- LAIT FROMAGE YAOURT** 3 par jour
- VIANDE POISSON ŒUF** 1 à 2 fois par jour
- MATIÈRES GRASSES PRODUITS SUCRÉS OU SALÉS** à limiter

**Poulet pour les rationnaires qui ne mangent pas de porc / boeuf

Le Tampon favorise la production locale
Origine : (1) > Tampon (2) > Réunion

