



Vaulx en Velin - Menu scolaire

Du 23 oct. au 29 oct.

Du 30 oct. au 05 nov.

LUNDI

Salade de pépinettes
Pavé fromager
Gratin de choux fleurs
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)



Filet de poisson sauce niçoise
Riz **BIO**
Gouda
Compote de pommes coings



MARDI

Blanquette de poisson
Semoule **BIO**
Tomme grise d'Auvergne
Fruit de saison



Betteraves en salade
Omelette nature
Purée de courges
Mimolette



MERCREDI

Nuggets végétal
Potatoes
Chanteneige **BIO**
Compote de pommes



Bolognaise végétale **BIO**
Pâtes **BIO**
Emmental **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Aiguillettes panée de blé et emmental
Lentilles au jus
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison



VENDREDI

Oeuf dur mayonnaise
Filet de colin sauce 4 épices
Haricots verts **BIO** persillés
Beignet au chocolat



Carottes râpées vinaigrette
Filet de lieu sauce ciboulette
Epinards hachés à la crème
Tarte aux pommes



La PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

L'eau
Les céréales
Les fruits et légumes
Les laitages
La viande, le poisson, les œufs
Les matières grasses
Les sucreries

