

MENU DU 14 AU 18 JUILLET

GORGES DE
L'ARDECHE
L'INTERCO

LUNDI

Crêpes jambon
fromage

⑩ ⑤ ⑥

Fondant de poulet
farci aux cèpes

④ AB ⑥

Courgettes tomate
pesto

④ AB ⑥ ③

Fromage

⑥

Pâtisserie

⑥ ⑤

MARDI

Salade de pois chiche

④ ⑨ ⑭

Jambon cuit

Ratatouille

④ AB

Fromage

⑤

Compote

MERCREDI

Salade de blé

AB ⑤

Roti de dinde

Courgettes persillées

④ AB ⑥

Fromage

④ ⑥

Fruit de saison

JEUDI

Salade grecque

④ ⑥ ⑨ ⑭

Salade pomme de
terre / thon

⑪

-

yaourt nature

AB ⑥

Fruit de saison

AB

VENREDI

Pastèque

AB

Salade mexicaine

AB ④ ⑪

Flan d'aubergines

AB ⑥ ⑩

Fromage blanc nature

⑥

Fruit de saison

AB

Le saviez-vous ?

L'équilibre d'un repas ne dépend pas du nombre de plats mais de la présence de toutes les familles d'aliments. Un plat complet comme une salade composée copieuse par exemple peut être très bien équilibrée à condition d'en manger suffisamment.

Conformément à la loi Egalim, nous favorisons un approvisionnement en circuits courts pour les produits de saison, locaux ou issus de l'agriculture biologique.
Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Les menus sont susceptibles d'évoluer.

1

2

MENU DU 21 AU 25 JUILLET

GORGES DE
L'ARDECHE
L'INTERCO

LUNDI

Salade de Quinoa

AB ⑤ ⑫

Poisson roti

AB ⑥ ⑪

Épinards

AB ⑥

Yaourt nature

AB ⑥

Fruit de saison

AB

MARDI

Tomate en salade

AB ⑨ ⑭

Boulette végétale à l'orientale

Riz blanc

AB

Gouda

⑥

Poire au sirop

⑭

MERCREDI

Carottes râpées

AB

Croque monsieur

AB ⑤ ⑥

Haricots beurre

AB ⑥

-

Fruit de saison

AB

JEUDI

Salade de pâtes

⑪ ⑥ ⑤ ⑩

Pilon de poulet grillé

AB ②

Pastèque

AB

Petit suisse

⑥

Gâteau au yaourt

⑥ ⑩ ⑬ ⑤

VENREDI

Salade de riz

AB ⑪

Bœuf braisé

AB

Gratin de courgettes

AB ⑥ ⑩

-

Fruit de saison

AB

Le saviez-vous ?

Quand il fait chaud, on a envie de manger froid, par exemple des glaces : un bâtonnet de 100 ml apporte l'équivalent d'une cuillère à soupe et demi d'huile et 4 morceaux de sucre. C'est gras et sucré. Alors avec modération