

MENU DU 30 JUIN AU 4 JUILLET

GORGES DE
L'ARDECHE
L'INTERCO

LUNDI

Salade de betteraves



Émincé de poulet à la provençale



Riz blanc



Fromage

⑤

Fruit de saison



MARDI

Duo melon pastèque



Poisson pané



Purée carotte/pomme de terre



Kiri

⑥

Gâteau coco



MERCREDI

Salade de Haricot blanc



Sauté de veau marengo



Haricots plats à l'ail



Fromage blanc



-

JEUDI

Concombre



Omelette à l'espagnol



Pâtes



Feta

Compote

VENREDI

Tomate en salade



Porc à la mexicaine



Polenta



Mozzarella

⑥

Fruit de saison



Le saviez-vous ?

La tomate rouge contient du lycopène, une molécule qui nous protège. Lorsqu'on cuit une tomate, le lycopène est libéré et devient encore plus protecteur, surtout avec de l'huile d'olive.

MENU DU 7 AU 11 JUILLET

GORGES DE
L'ARDECHE
L'INTERCO

LUNDI

Chou - fleur



Poisson pané



Riz pilaf



Camembert

⑥

Compote

MARDI

Concombre et taboulé



Roti de bœuf

Yaourt nature



Fruit de saison

MERCREDI

Pastèque



Tortilla



Courgettes persillées



Petit suisse

⑥

Gâteau au yaourt



JEUDI

Haricots verts entrée



Jambon cuit

Salade de pois chiche



Emmental



Fruit de saison

VENREDI

Salade verte



Émincé de poulet a la
provencale



pâtes



tomme



Fruit de saison

Le saviez-vous ?

Fruits et légumes sont les aliments les plus riches en eau, Le concombre par exemple contient 96% d'eau ! Manger des légumes contribue à notre hydratation,