

Départ

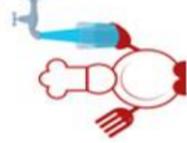
Pour te mettre en appétit, fais 10 squats en 1 pensant à bien respirer !

2 Fruits par jour c'est « Champion » ! 2 Avance d'1 case !



3

Bois un verre d'eau ! Sais-tu qu'il est conseillé de boire au moins 1l d'eau par jour ?



M

O

F

M

D

C

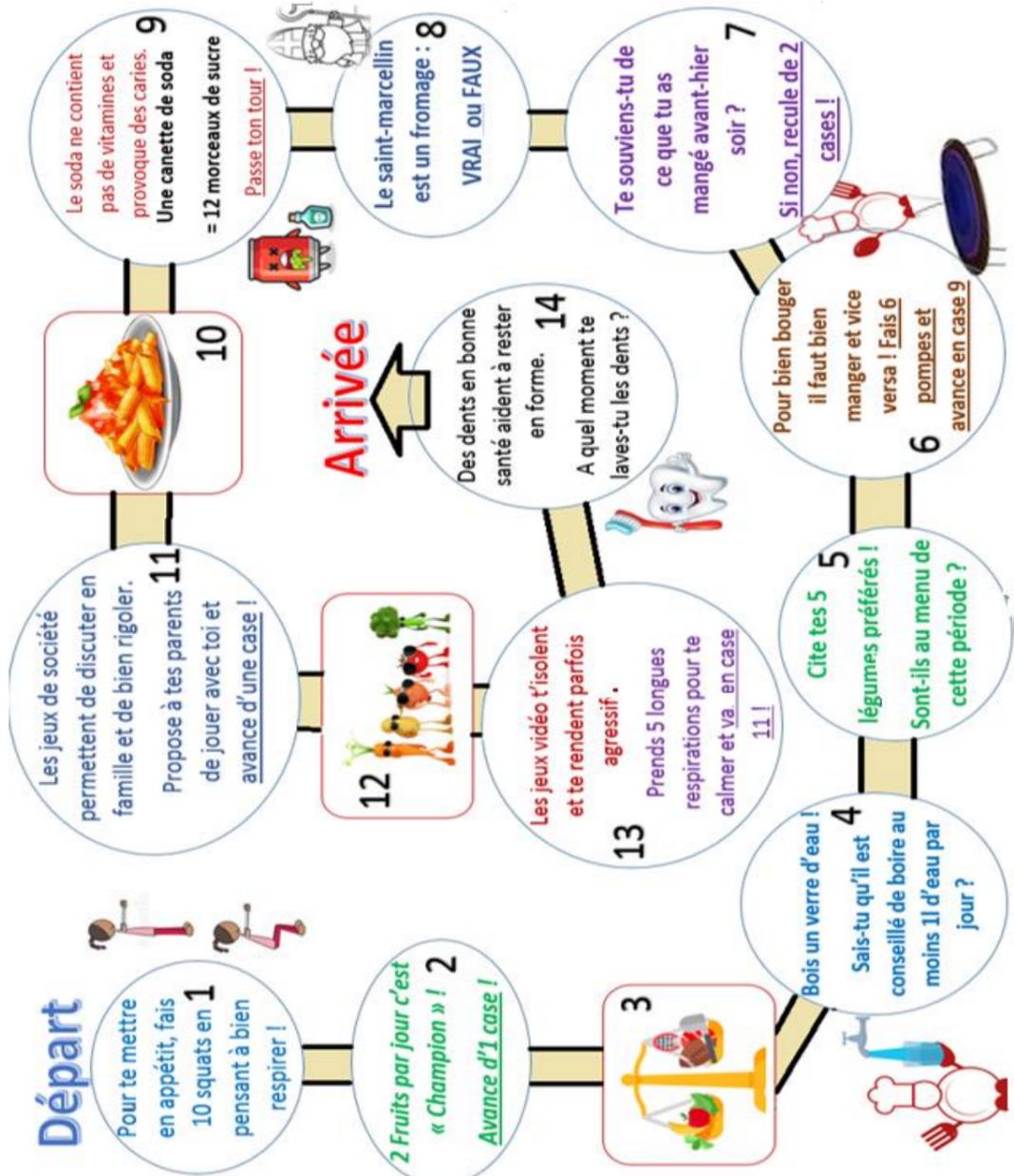
M

C

M



Pour jouer tu as besoin d'un dés:



Allergènes*: La liste des allergènes majeurs est disponible sur le site internet <https://www.bourgogne-repas.fr>

*Présence possible de gluten, crustacés, mollusques, poissons, œufs, lait, arachide, sésame, fruits à coque, soja, céleri, moutarde, lupin, sulfites

Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMARCN contrôlés par une Diététicienne diplômée (fréquences nutritionnelles disponibles sur simple demande)

Menus établis sous réserve des contraintes d'approvisionnement. Produits de la mer: Pêche durable selon le référentiel MSC. www.msc.org/fr Origine des viandes: Bœuf, Veau, Porc, Volaille = France - Agneau = Union Européenne

RESTAURATION SCOLAIRE

Menu pour la Commune de :

PÉRIODE DU 3 JANVIER AU 3 FEVRIER 2023

Menus

<https://www.bourgogne-repas.fr/espace-telechargement/>



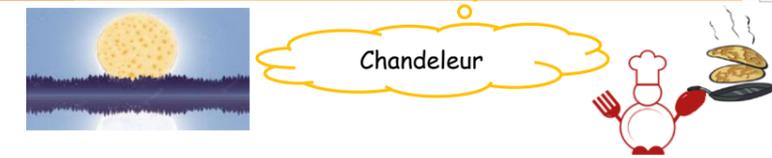
	SEMAINE DU 3 JANVIER AU 7 JANVIER				SEMAINE DU 10 JANVIER AU 14 JANVIER			
	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée		Potage de légumes frais	Carottes râpées EGalim	Salade de Betteraves EGalim	Salade d'haricots verts très fins EGalim	Salade de maïs	Salade de blé BIO	Velouté de carottes à la crème
Plat protidique		Lasagnes ricotta épinards	Steak haché jus au cumin	Blanquette de poisson EGalim	Pilons de poulet	Œufs durs BIO florentines	Boulettes de soja tomate	Rôti de porc local aux champignons
Sans viande			Falafels jus au cumin					Filet de colin beurre citron
Garniture		(Plat unique)	Semoule BIO	Riz BIO	Pommes de terre vapeurs beurre persil	(Plat unique)	Gratin de chou-fleur BIO au LFB	Flageolets ss jus de viande
Produit laitier		Fromage b/c	Yaourt BIO	Camembert	Brie	Yaourt BIO	Chanteneige BIO	Edam
Dessert		Pomme locale Egalim	Purée abricot BIO	Gâteau maison à l'orange	Kiwi BIO	Galette des rois	Banane BIO	Purée de poire BIO

Tel : 03.85.40.09.51
Fax : 03.85.40.09.63
e-mail : info@bourgogne-repas.fr

Bourgogne Repas
Zone Artisanale Du Bois
Bernoux
71290 CUISERY



	SEMAINE DU 30 JANVIER AU 3 FÉVRIER			
	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Œuf dur BIO mayo	Salade d'haricots verts extra fins Egalim	Carottes râpées EGalim au citron	Salade mélangée
Plat protidique	Pané blé fromager	Steak haché pur bœuf jus au paprika	Poisson EGalim scc à l'ancienne	Tartiflette au lait pasteurisé
Sans viande		Omelette au fromage		Tartiflette au thon
Garniture	Epinards hachés bechamel	Pommes vapeurs	Petits-pois Egalim ss jus de viande	(Plat unique)
Produit laitier	Vache qui rit BIO	Saint Marcellin IGP	Edam	Madeleine BIO
Dessert	Ananas au sirop léger	Kiwi BIO	Crêpe au chocolat	Clémentines



LEGENDE

Produits conformes à la loi EGALIM

BIO: PRODUIT ISSU DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

HVE: PRODUIT ISSU D'UNE EXPLOITATION A HAUTE VALEUR ENVIRONNEMENTALE

MSC: PRODUIT ISSU de la PÊCHE DURABLE

AOP: APPELLATION D'ORIGINE CONTROLEE

SV: Plat sans viande, si géré par la collectivité

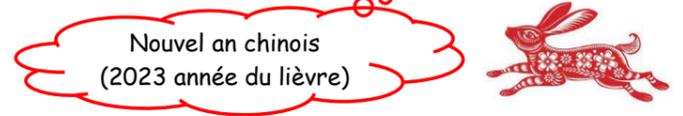
Menu végétarien

Plat local

Pour en savoir plus sur la loi Egalim
<https://agriculture.gouv.fr/>

	SEMAINE DU 17 JANVIER AU 21 JANVIER				SEMAINE DU 24 JANVIER AU 28 JANVIER			
	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade de brocolis BIO scc cocktail	Salade d'haricots blancs	Taboulé semoule BIO	Salade de betteraves EGalim aux dés d'emmental	Salade pékinoise	Velouté de tomates	Coleslaw	Salade de haricots rouges à l'italienne
Plat protidique	Spaghetti BIO bolognaise	Chipolatas	Omelette BIO	Chili végétal (H.rges, riz, maïs, carottes, pulpe tomate, épices chili doux)	Sauté de porc à l'ananas	Cake végétarien carottes fromage curry	Cordon bleu	Filet de poisson EGalim scc citron
Sans viande	Spaghetti BIO scc tomate thon	Œufs durs provençale			Filet de colin beurre citron		Nuggets emmental	
Garniture	(plat unique)	Petits-pois Egalim ss jus de viande	Haricots verts EGalim	(Plat unique)	Riz BIO	Salade mélangée	Lentilles BIO ss jus de viande	Brocoli BIO vapeurs
Produit laitier	Yaourt BIO	Vache qui rit BIO	Saint Marcellin IGP	St Môret BIO	Fromage blanc	Buchette lait mélangé	Yaourt nature BIO	Rondelé BIO
Dessert	Clémentines	Yaourt aromatisé local	Tarte flan	Pomme Egalim	Pomme au four coulis fruits rouges noix de coco râpée	Banane BIO	Clémentines	Chouquettes vanille

<https://www.bourgogne-repas.fr>



A chaque repas selon l'appétit

4 à 5 par jour

3 ou 4 par jour

1 à 2 fois par jour

De l'eau à volonté

Limitier la consommation

Limitier la consommation