



Porc de L'Aveyron

Yaourt Fermier et fromage blanc du Pays : M.
Christophe - Peyrilles 46310

Pomme Rouge, Pomme Golden, Kiwi
M. SOULAYRES PARNAC

LUNDI

Céleri rave râpée Mayonnaise
Sauté de poulet sauce Chasseur
Pommes Dauphines
Chantenaïge
Compote de Pomme BIO



MARDI

Crêpe au fromage
Roti de porc "Aveyron" au jus
tomaté "Local"
Légumes du Marché
Yaourt BIO
Fruit de saison Local : Pomme
Rouge



JEUDI

Salade Auvergnate
Pot au feu au Boeuf "Local"
et
Ses Légumes
Petit suisse aux fruits
Fruit de saison "local" : Kiwi



VENDREDI

Duo de crudités fraîcheur
vinaigrette à l'huile d'olive
Filet de Hokî sauce crustacé
Riz BIO
Gouda à la coupe
Beignet sucré



DEJEUNER



LE KIWI



Les KIWIS sont des fruits de plusieurs espèces de lianes du genre Actinidia. Sa pulpe généralement verte, sucrée et acidulée, entourée d'une peau brune et duveteuse (poilue), contient une centaine de minuscule graines noires comestibles. Le kiwi est source de vitamine C, mais aussi de vitamine A et E, de calcium, de fer et d'acide folique. Il fournit 47 Kilocalories (196 kilojoules) aux 100 grammes. Il est plus riche en potassium que la banane, son taux de magnésium est élevé. Le Kiwi contient davantage de vitamine C que l'orange. Le Kiwi fait partie des fruits ayant l'activité antioxydante la plus élevée. Il est idéal à déguster en dessert, nature, ou avec des condiments sucrés.



LOGOS



Melon du Quercy



Viande de boeuf d'origine Française



Volaille d'origine Française



Poulet jaune certifié



Viande de "porc Aveyron"



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Saumon de Norvège



(*) Viande d'origine Française

"Produits locaux" issus de productions locales sont proposés dans nos menus

Si fourniture de pain : Pain ARTISANAL

☞ Produits de saison

Les Menus sont validés par notre Diététicienne Emilie RAYMOND

Vous pouvez si vous le souhaitez remplacer une **VIANDE** par du **JAMBON BLANC** ou une **ENTREE** par un **POTAGE**

Merci de nous le signaler le JEUDI pour la semaine suivante

Nous nous laissons la possibilité de modifier les fruits en fonction de l'approvisionnement

863 Route du Payrat 46000 CAHORS - Tél : 05.65.35.70.05/05.65.35.29.19 - Fax : 05.65.22.67.66

Agrément sanitaire F 46 042.13 ISV

