




# Afu menu dans les restaurants scolaires

Du 13 au 17 Mars 2023




Dans le flash code :  
Tous les menus  
du mois



## Lundi

- Quiche tomate chèvre et basilic
- Rôti de filet de dinde 
- Flageolets et carottes
- Pomme 
- Pain paysan 

## Mardi

- Potage poireaux au kiri
- Sauté de Bœuf  au paprika 
- Pommes rissolées
- Salade iceberg
- Yaourt vanille 
- Pain boulot





Menu  
Végétarien




Tous les menus sont soumis au contrôle d'un diététicien.





## Mercredi

- Duo de crudités 
- Vol au vent de volaille
- Riz pilaff 
- Pot de glace
- Pain céréales

## Judi

- Croissillon emmental
- Filet de lieu 
- Pommes de terre 
- Brunoise de légumes
- Poire 
- Pain boulot

## Vendredi

- Concombre ½ œuf dur
- Lasagne ricotta épinards
- Tomme noire des Pyrénées 
- Crème dessert chocolat 
- Pain Complet

### Ce qu'il te faut dans un repas :

- Légumes et fruits CRUS
- Légumes et fruits CUIITS
- Sources de protéines (viande, poisson, oeuf...)
- Féculents = sucres lents (pâtes, riz, pain...)
- Produits laitiers
- Eau