






ECOLE D'OSSEJA
MENU PRINTEMPS

légende:
Produits frais
Fait maison
Produits locaux
Végétarien
Produits bio

LUNDI 11/06/18	MARDI 12/06/18	MERCREDI 13/06/18	JEUDI 14/06/18	VENDREDI 15/06/18
SALADE DE LENTILLES	CŒURS DE PALMIER	SALADE DE TOMATE	NEM DE VOLAILLE	BETTERAVES
ROTI DE VEAU AU JUS 	PANE DE BLE, TOMATES, MOZZARELLA 	TAJINE D'AGNEAU	GRATIN DE POISSON MAISON	SAUCISSE DE VEAU 
TORTIS	DUO CAROTTES COURGETTES	SEMOULE	HARICOTS VERTS	POMMES DAUPHINE
MOUSSE AU CHOCOLAT	YAOURT VANILLE 	FROMAGE	FROMAGE	YAOURT 
FRUIT	COMPOTE	MUFFIN AUX FRUITS	FRUIT	FRUIT

Le petit + santé 😊

Réputée pour leurs qualités nutritionnelles, les **légumineuses** ont une teneur élevée en protéines, minéraux et vitamines. Associées à des aliments riches en vitamine C (persil frais, choux crus, brocoli, poivron jaune...), leur contenu en fer très élevé fait d'elles une source substantielle pour reconstituer les réserves en fer. A consommer au moins 3 fois par semaine!



ALLERGENES: La composition de nos plats peut varier d'une production à l'autre. Les plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.