



Ville de Schœlcher / Caisse des Ecoles

PLANNING DES MENUS MOIS D'OCTOBRE 2022

(Ce menu est établi à titre indicatif, néanmoins des modifications peuvent intervenir en fonction des approvisionnements).



Légumes et fruits crus / légumes et fruits cuits : Source de glucides, minéraux, vitamines, fibres.

Viandes, poissons, œufs : Source de protéines animales, lipides, vitamines, fer.

Féculents : Source de glucides complexes, protéines, vitamines, fibres.

Produits laitiers : Source de protéines, calcium, vitamines.

Produits sucrés : Source de plaisir

Produit gras : Source d'apport d'acides gras



Lundi 03	Mardi 04	Jeudi 06	Vendredi 07
Velouté de légumes Fricassé de viande rouge Petits pois / pomme de terre Fruit frais	Salade composée Chili con carne au thon Compote fraîche	Salade de tomate Filet de poulet Gratin de légumes Vermicelle au lait	Salade de laitue Couscous de poisson Petits filous
Lundi 10	Mardi 11	Jeudi 13	Vendredi 14
Melon aux dés de jambon Omelette au four Haricot vert Fruit frais	Betterave à la vinaigrette Ragoût de porc Pâte à la crème au basilic Fruit frais	Salade de carotte Steak haché Bouquet de 6 légumes Riz au lait aux raisins	(Menu végétarien) Crêpe au fromage Polenta aux petits légumes Coulis de tomate Fruit frais
Lundi 17	Mardi 18	Jeudi 20	Vendredi 21
Mélange de maïs / carotte Poulet au four Purée mousseline Fruit frais	Salade de concombre Emincé de bœuf à la ratatouille et carotte yopi	(Menu végétarien) Soupe verte Salade de riz (petits légumes) Fruit frais	Choux rouge et vert Court-bouillon de poisson Dachine / daube de concombre Yaourt nature sucré

BIEN MANGER A SCHOELCHER



**B
I
E
N

B
O
U
G
E
R

A

S
C
H
O
E
L
C
H
E
R**