

# Semaine du 12 au 16 octobre 2020

## ECOLE DE SAINT PAUL DU VERNAY

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Salade composée	Céleri rémoulade	Taboulé	Charcuterie
Raviolis	Cuisse de poulet	Quiche aux fromages	Œufs durs
Salade verte	Pomme noisette	Salade	Chou-fleur/ pommes de terre
Entremets	Fromage	Petit Suisse	Fromage
	Compote	Salade de fruits	Fruit de saison

*Ce menu pourra être modifié en cas de défaillance d'un fournisseur ou si des impératifs de service l'impose*

Ce menu est établi sur les recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS), du Groupement d'Etude de Marché de la Restauration Collective, de la Nutrition (GEMRCN) et de la loi EGalim. Il est présenté avec un code couleur de chaque famille d'aliment : **Le vert** représente toutes les formes de fruits ou légumes, cuits ou crus (source de fibres et de vitamines), **le rouge**, toutes les protéines animales ou végétales (sources de protéines et de fer), les féculents (sources de glucides), **le bleu** (source de protéines et minéraux)

Au quotidien, l'équilibre alimentaire consiste à manger un peu de tout (des aliments de chaque famille) ; c'est la diversité alimentaire.