

# Menus scolaires de la ville de Saint-Cast Le Gualdo

<p><b>Lundi 7 octobre</b></p> <p>Salade verte aux dés de fromage Paleron braisé sauce charcutière Poêlée orientale Yaourt aromatisé et biscuit</p> <p><b>Mardi 8 octobre</b></p> <p>Carottes râpées Escalope de dinde sauce normande Coquillettes Fromage Fruit</p> <p><b>Jeudi 10 octobre</b></p> <p>Concombres en salade Flan de légumes et pommes de terre Salade Fromage Fruit</p> <p><b>Vendredi 11 octobre</b></p> <p>Sauvignon à l'ail Poisson du jour Haricots verts Fromage Crème au chocolat</p>	<p><b>Lundi 14 octobre</b></p> <p>Coleslaw Emincé de dinde Riz Fromage Fruit</p> <p><b>Mardi 15 octobre</b></p> <p>Salami Sauté de boeuf Chou romanesco Far</p> <p><b>Jeudi 17 octobre</b></p> <p>Potage Pâtes aux légumes et mozzarella Salade verte Yaourt aux fruits</p> <p><b>Vendredi 18 octobre</b></p> <p>Salade de pommes de terre aux dés de jambon Poisson du jour Courgettes à la crème Fromage Fruit</p> <p>Vacances scolaires</p>	<p><b>Lundi 4 novembre</b></p> <p>Potage de légumes Escalope de dinde viennoise Carottes braisées Fromage Gâteau breton</p> <p><b>Mardi 5 novembre</b></p> <p>Macedoine mayonnaise Boeuf bourguignon Pommes de terre Fromage Fruit</p> <p><b>Jeudi 7 novembre</b></p> <p>Potage de légumes Pizza aux légumes et fromage Salade Fromage blanc au coulis de fruits</p> <p><b>Vendredi 8 novembre</b></p> <p>Carottes râpées Poisson du jour Riz aux petits légumes Fromage Fruit</p>	<p><b>Lundi 11 novembre</b></p> <p>Fêtié</p> <p><b>Mardi 12 novembre</b></p> <p>Potage de légumes Sauté de veau aux carottes Petits pois braisés Fromage Fruit</p> <p><b>Jeudi 14 novembre</b></p> <p>Pamplermousse Omelette Pâtes Salade Fromage Compote</p> <p><b>Vendredi 15 novembre</b></p> <p>Potage Poisson du jour Pommes de terre vapeur Fromage blanc vanillé</p>	<p><b>Lundi 18 novembre</b></p> <p>Potage Pâtes carbonara Salade Fromage Fruit</p> <p><b>Mardi 19 novembre</b></p> <p>Concombre et fêta Rôti de dinde Côtes de blettes tomates Fromage Crêpe au sucre</p> <p><b>Jeudi 21 novembre</b></p> <p>Potage de légumes Galette fromagère Salade Yaourt au chocolat</p> <p><b>Vendredi 22 novembre</b></p> <p>Rillettes Poisson du jour Choux fleurs en gratin Fromage Fruit</p>
--	--	--	---	---

- ▶ Apport de calcium ; ▶ Apport de protéines de boeuf, veau, agneau non hachés ou de poisson ; ▶ Apport de fibres, minéraux ; ▶ Apport de féculents (énergie) ; ▶ Apport de gras ▶ Apport de fruits ou légumes crus, source de vit C ; ▶ Préparation sucrée.