

MENU BIO DES STRUCTURES PETITE ENFANCE DU 21 AU 25 JUILLET 2025



Menu élaboré en collaboration avec Lucie ROBIN,
diététicienne-nutritionniste.

CUISINE CENTRALE DE BEGLES
Rue Charles Lamoureux 33130 BEGLES



Origines des viandes
sauf contre indication



« Les repas de la cuisine centrale sont fabriqués dans des ateliers où sont potentiellement présents tous les allergènes majeurs au titre du règlement n°1169/2011 concernant l'information du consommateur sur les denrées alimentaires (Céréales contenant du gluten, Crustacés, Œufs, Poissons, Arachides, Soja, Lait, Fruits à coque, Céleri, Moutarde, Graines de sésame, Anhydride sulfurique et sulfites, Lupin, Mollusques) et pour lesquels il n'est pas possible de maîtriser le risque de contamination fortuite. Néanmoins, concernant les ingrédients connus comme contenant des allergènes majeurs et introduits volontairement dans la recette du produit, l'information est disponible selon le numéro inscrit à droite du plat et sa légende présentée plus haut ou sur simple appel au 05.56.49.19.50 (h30 / 15h00) ou courriel cuisine@mairie-begles.fr. De plus, chaque enfant allergique doit être inclus dans un Projet d'Accueil Individualisé transmis à la Cuisine Centrale par le Service Petite Enfance. »

Allergènes pouvant être présents :
1 : Gluten, 2 : Crustacés, 3 : Œuf, 4 : Poisson, 5 : Arachide, 6 : Soja, 7 : Lait, 8 : Fruits à coque, 9 : Céleri, 10 : Moutarde, 11 : Sésame, 12 : Sulfites, 13 : Lupin, 14 : Mollusques

	MENU 1		MENU 2		MENU 3	
	5 à 12 mois		12 à 18 mois		18 à 36 mois	
LUNDI	Emincé de bœuf nature		Emincé de bœuf sauce tex mex	9	Tomates cerises	
	Filet de poisson vapeur	2 4 14	Haricots rouges à la mexicaine	9	Emincé de bœuf sauce tex mex	9
		1	Piperade		Haricots rouges à la mexicaine	9
	Purée pomme de terre		Tortis 3 couleurs	1	Piperade	
	Purée de carottes				Tortis 3 couleurs	1
	Purée de patates douces	7	Fromage vache qui rit	7	Fromage vache qui rit	7
	Compote de pommes		Compote de pommes		Compote de pommes	
	Pain	1	Banane		Banane	
	Yaourt nature de la ferme des Jarouilles	7	Barre de chocolat	6	Barre de chocolat	6
			Yaourt nature de la ferme des Jarouilles	7	Yaourt nature de la ferme des Jarouilles	7
					Sucre BIO	
MARDI	Blanc de poulet nature	7 9	Emincé de poulet en sauce	7 9	Betteraves sauce miel	10 12
	Oeuf dur	3	Oeuf dur	3	Emincé de poulet en sauce	7 9
	Purée pomme de terre		Ratatouille maison		Oeuf dur	3
	Purée de carottes		Semoule	1	Ratatouille maison	
	Purée d'aubergines		Fromage emmental	7	Semoule	1
	Compote de melon		Compote de melon		Fromage emmental	7
	Boudoir	1 3 7	Pomme		Compote de melon	
	Fromage blanc nature	7	Boudoir	1 3 7	Pomme	
			Fromage blanc nature	7	Boudoir	1 3 7
					Fromage blanc nature	7
					Confiture de Fraises	
MERCREDI	Filet de poisson vapeur	3	Omelette BIO aux pommes de terre BIO	3	Houmous de lentilles	
	Purée pomme de terre		Haricots verts		Omelette BIO aux pommes de terre BIO	3
	Purée de carottes				Haricots verts	
	Purée de haricots verts		Fromage croc lait	7	Fromage croc lait	7
	Compote de bananes		Compote de bananes		Compote de bananes	
	Biscuit petit beurre	1 3 7	Melon		Melon	
	Petit suisse nature	7	Biscuit petit beurre	1 3 7	Biscuit petit beurre	1 3 7
			Petit suisse nature	7	Petit suisse nature	7
					Miel	
JEUDI	Filet de truite vapeur	2 4 14	Filet de truite en sauce	2 4 14	Pastèque	
	Purée pomme de terre		Courgettes sautées		Filet de truite en sauce	2 4 14
	Purée de carottes		Poêlée de fèves		Courgettes sautées	
	Purée de courgettes		Fromage edam	7	Poêlée de fèves	
	Compote d'abricots		Compote d'abricots		Fromage edam	7
	Palet breton	1 3 7	Fraises		Palet breton	1 3 7
	Fromage blanc nature	7	Palet breton	1 3 7	Fromage blanc nature	7
			Fromage blanc nature	7	Sirop d'agave	
VENDREDI	Filet de poisson vapeur	2 4 14	Brandade de morue	1 2 4 7 14	Radis beurre	7
	Purée pomme de terre		Epinard à la crème	7	Brandade de morue	1 2 4 7 14
	Purée de carottes		Fromage chanteneige	7	Epinard à la crème	7
	Purée épinards		Compote de pruneaux		Fromage chanteneige	7
	Compote de pruneaux		Coupelle cocktail de fruits		Compote de pruneaux	
	Brioche	1 3 7	Brioche	1 3 7	Coupelle cocktail de fruits	
	Yaourt nature	7	Yaourt aromatisé	7	Brioche	1 3 7
					Yaourt aromatisé	7