

# MENU BIO DES STRUCTURES PETITE ENFANCE DU 1<sup>er</sup> AU 5 SEPTEMBRE 2025



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

CUISINE CENTRALE DE BEGLÈS  
Rue Charles Lamoureux 33130 BEGLÈS



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, Cèleri, Moutarde, Graines de sésame, Anhydride sulfureux et sulfites, Lupin, Mollusques) et pour lesquels il n'est pas possible de maîtriser le risque de contamination fortuite. Néanmoins, concernant les ingrédients présentés 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 (6h30 / 15h00) ou courriel cuisine@maire-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 : Cèleri, 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	
<b>L U N D I</b>	Filet de poisson vapeur	2 4 14	Filet de poisson en sauce	2 4 7 14	Panier de tomates cerises BIO Filet de poisson en sauce	10 12 2 4 7 14
	Purée pomme de terre Purée de carottes Purée d'épinards		Epinards à la crème Pâtes coquillettes BIO	7 1	Epinards à la crème Pâtes coquillettes BIO	7 1
	Compote maison pommes		Fromage carré frais BIO Compote maison pommes	7	Fromage carré frais BIO Compote maison pommes	7
	Fromage blanc nature	7	Coupelle de fruits Fromage blanc nature	7	Coupelle de fruits Fromage blanc nature Sucre	7
	Boudoir	1 3 7	Boudoir	1 3 7	Boudoir	1 3 7
<b>M A R D I</b>	Jambon* blanc dédéré Filet de poisson vapeur	2 4 14	Jambon* blanc dédéré Filet de poisson en sauce Piperade BIO Riz blanc BIO	2 4 7 14	Melon bio Jambon* blanc dédéré Filet de poisson en sauce Piperade BIO Riz blanc BIO	2 4 7 14
	Purée pomme de terre Purée de carottes Purée de petit pois BIO	7	Fromage edam BIO Compote de melon	7	Fromage edam BIO Compote de melon	7
	Compote de melon		Abricots Yaourt de la ferme des Jarouilles	7	Abricots Yaourt de la ferme des Jarouilles Confiture de fraises	7
	Yaourt de la ferme des Jarouilles	7	Pain	1	Pain	1
<b>M E R C R E D I</b>	Omelette nature BIO	3	Omelette nature BIO Haricots verts BIO Pomme de terre vapeur BIO	3	Salade de maïs BIO Omelette nature BIO Haricots verts BIO Pomme de terre vapeur BIO	10 12 3
	Purée pomme de terre Purée de carottes Purée de haricots verts		Fromage babybel BIO Compote de banane	7	Fromage babybel BIO Compote de banane	7
	Compote de banane		Nectarine BIO Petit suisse nature	7	Nectarine BIO Petit suisse nature Miel	7
	Petit suisse nature	7	Palet breton	1 3 7	Palet breton	1 3 7
<b>J E U D I</b>	Filet de poisson vapeur	2 4 14	Filet de poisson beurre blanc Gratin de courgettes béchamel BIO Dahl de lentille corail	2 4 7 14 1 3 7 7	Tomates vinaigrette Filet de poisson beurre blanc Gratin de courgettes béchamel BIO Dahl de lentille corail	10 12 2 4 7 14 1 3 7 7
	Purée pomme de terre Purée de carottes Purée de courgettes		Fromage gouda BIO Compote de pêche BIO	7	Fromage gouda BIO Compote de pêche BIO	7
	Compote de pêche BIO		Pastèque Fromage blanc nature	7	Pastèque Fromage blanc nature Sirop agave	7
	Fromage blanc nature	7	Petit beurre	1 3 7	Petit beurre	1 3 7
<b>V E N D R E D I</b>	Filet de poisson vapeur	2 4 14	Axoa vege BIO Carottes rondelles BIO Semoule nature BIO	1 1	Salade de concombre BIO à la menthe Axoa vege BIO Carottes rondelles BIO Semoule nature BIO	7 1 12 1 2 4 14 1
	Purée pomme de terre Purée de carottes Purée de patate douce BIO		Fromage kiri BIO Compote d'abricots BIO	7	Fromage kiri BIO Compote d'abricots BIO	7
	Compote d'abricots BIO		Banane BIO		Banane BIO Yaourt aromatisé Beignet aux pommes	7 1 3 7
	Yaourt nature et pain	1 7	Yaourt nature et pain	1 7		