

# MENU BIO DES STRUCTURES PETITE ENFANCE DU 8 AU 12 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 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 (6h30 / 15h00) ou courriel cuisine@mairiede-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 BIO	2 4 14	Moussaka végété BIO	1 3 7 9	Melon BIO Moussaka végété BIO	1 3 7 9
	Purée pomme de terre BIO Purée de carottes BIO Purée d'aubergines BIO Compote de pommes BIO		Riz blanc BIO  Fromage edam BIO Compote de pommes BIO	7	Riz blanc BIO  Fromage edam BIO Compote de pommes BIO	7
	Yaourt nature BIO Pain BIO	7 1	Banane BIO Yaourt nature BIO Pain BIO Barre de chocolat BIO	7 1 1 6 8	Banane BIO Yaourt nature BIO Pain BIO Barre de chocolat BIO	7 1 1 6 8
<b>M A R D I</b>	Filet de poisson vapeur	2 4 14	Filet de poisson sauce basquaise BIO	2 4 7 14	Salade verte BIO vinaigrette Filet de poisson sauce basquaise BIO	10 12 2 4 7 14
	Purée pomme de terre BIO Purée de carottes BIO Purée de courgettes BIO Compote de banane BIO	7	Ratatouille BIO Gnocchis BIO  Fromage chaussee aux moines BIO Compote de banane BIO	1 7	Ratatouille BIO Gnocchis BIO  Fromage chaussee aux moines BIO Compote de banane BIO	1 7
	Fromage blanc nature BIO Petit beurre BIO	7 1 3 7	Nectarine BIO Fromage blanc nature BIO Petit beurre BIO	7 1 3 7	Nectarine BIO Fromage blanc nature BIO Confiture abricots BIO Petit beurre BIO	7 1 3 7
<b>M E R C R E D I</b>	Omelette nature BIO	3	Omelette nature BIO	3	Houmous de pois cassés BIO Omelette nature BIO	8 3
	Purée pomme de terre BIO Purée de carottes BIO Purée de pois-cassés BIO Compote de pêches BIO		Poêlée de courgettes BIO Pomme de terre vapeur BIO  Fromage croc lait BIO Compote de pêches BIO	7	Poêlée de courgettes BIO Pomme de terre vapeur BIO  Fromage croc lait BIO Compote de pêches BIO	7
	Petit suisse nature BIO Palet breton BIO	7 1 3 7	Salade de fruits maison BIO Petit suisse nature BIO Palet breton BIO	7 1 3 7	Salade de fruits maison BIO Petit suisse nature BIO Miel BIO Palet breton BIO	7 1 3 7
<b>J E U D I</b>	Blanc de poulet nature Filet de poisson vapeur	2 4 14	Sauté de poulet à la moutarde BIO Sauté de seitan à la moutarde BIO Poêlée de champignons BIO Semoule nature BIO	10 1	Pastèque BIO Sauté de poulet à la moutarde BIO Sauté de seitan à la moutarde BIO Poêlée de champignons BIO Semoule nature BIO	10 1
	Purée pomme de terre BIO Purée de carottes BIO Purée de patate douce BIO Compote d'abricots BIO		Fromage kiri BIO Compote d'abricots BIO	7	Fromage kiri BIO Compote d'abricots BIO	7
	Yaourt nature BIO Boudoir BIO	7 1 3 7	Mirabelles BIO Yaourt BIO YO vanille Boudoir BIO	7 1 3 7	Mirabelles BIO Yaourt BIO YO vanille Boudoir BIO	7 1 3 7
<b>V E N D R E D I</b>	Sauté de bœuf nature Filet de truite vapeur BIO	2 4 14	Sauté de bœuf aux oignons GEG Filet de truite vapeur BIO Haricots verts BIO persillés Poêlée de pois-chiches BIO	9	Salade de carottes râpées BIO Sauté de bœuf aux oignons GEG Filet de truite vapeur BIO Haricots verts BIO persillés Poêlée de pois-chiches BIO	10 12 9 2 4 14
	Purée pomme de terre BIO Purée de carottes BIO Purée de haricots verts BIO Compote de mirabelles BIO		Fromage gouda BIO Compote de mirabelles BIO		Fromage gouda BIO Compote de mirabelles BIO	
	Fromage blanc nature BIO Petit beurre BIO	7 1 3 7	Prunes BIO Fromage blanc nature BIO Petit beurre BIO	7 1 3 7	Prunes BIO Fromage blanc nature BIO Confiture de fraises BIO Petit beurre BIO	7 1 3 7