

# MENU BIO DES STRUCTURES PETITE ENFANCE DU 15 AU 19 SEPTEMBRE 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, 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@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	
L U N D I	Filet de poisson vapeur	2 4 14	Filet de poisson sauce escabèche	2 4 9 14	Salade de betteraves BIO sauce vitalité	10 12
	Purée pomme de terre BIO Purée de carottes BIO Purée de brocolis BIO		Gratin de brocolis béchamel BIO Haricots blancs cuisinés BIO	7	Filet de poisson sauce escabèche	2 4 9 14
	Compote de pommes BIO		Fromage croc lait BIO Compote de pommes BIO	7	Gratin de brocolis béchamel BIO Haricots blancs cuisinés BIO	7
	Fromage blanc nature BIO	7	Pêche BIO Fromage blanc nature BIO	7	Fromage croc lait BIO Compote de pommes BIO	7
	Palet breton BIO	1 3 7	Palet breton BIO	1 3 7	Pêche BIO Fromage blanc nature BIO Confitures de fraises BIO Palet breton BIO	7 7 1 3 7
M A R D I	Filet de poisson vapeur	2 4 14	Dahl de lentilles blondes BIO	9	Salade verte BIO sauce au miel	10 12
	Purée pomme de terre BIO Purée de carottes BIO Purée de courgettes BIO		Poêlée de courgettes BIO Riz blanc BIO		Dahl de lentilles blondes BIO	9
	Compote de pommes pêches BIO		Fromage saint nectaire BIO Compote de pommes pêches BIO	7	Poêlée de courgettes BIO Riz blanc BIO	
	Yaourt nature	7	Banane BIO Yaourt aromatisé BIO	7	Fromage saint nectaire BIO Compote de pommes pêches BIO	7
	Petit beurre	1 3 7	Petit beurre	1 3 7	Banane BIO Yaourt aromatisé BIO	7
M E R C R E D I	Omelette nature BIO	3	Omelette nature BIO	3	Melon BIO	
	Purée pomme de terre BIO Purée de carottes BIO Purée de haricots plats BIO		Haricots plats BIO Pommes de terre rissolées BIO		Omelette nature BIO	3
	Compote de pommes bananes BIO		Fromage babybel BIO Compote de pommes bananes BIO	7	Haricots plats BIO Pommes de terre rissolées BIO	
	Petit suisse nature	7	Pomme BIO Crème dessert vanille BIO	7	Fromage babybel BIO Compote de pommes bananes BIO	7
	Boudoir	1 3 7	Boudoir	1 3 7	Pomme BIO Crème dessert vanille BIO	7
J E U D I	Rôti de dindonneau nature	2 4 14	Rôti de dindonneau à l'ananas	9	Pastèque BIO	
	Filet de poisson vapeur		Filet de poisson sauce ananas	1 4 7 9 14	Rôti de dindonneau à l'ananas	9
	Purée pomme de terre BIO Purée de carottes BIO Purée de patates douces BIO		Piperade BIO Ecrasé de patates douces BIO	7	Filet de poisson sauce ananas	1 4 7 9 14
	Compote pommes abricot BIO		Fromage gouda BIO Compote pommes abricot BIO	7	Piperade BIO	
	Petit suisse BIO	7	Prune BIO Semoule BIO au lait BIO	1 7	Ecrasé de patates douces BIO	7
	Pain BIO	1			Fromage gouda BIO Compote pommes abricot BIO	7
V E N D R E D I	Bœuf nature	2 4 14	Bœuf bolognaise GEG	9	Salade de concombres BIO	10 12
	Filet de poisson vapeur		Bolognaise veggie BIO	1 9	Bœuf bolognaise GEG	9
	Purée pomme de terre BIO Purée de carottes BIO Purée de petit pois BIO		Carottes rondelles BIO Pâtes coquillettes BIO	1	Bolognaise veggie BIO	1 9
	Compote de pommes prunes BIO		Fromage comté BIO Compote de pommes prunes BIO	7	Carottes rondelles BIO	
	Yaourt nature BIO	7	Raisins BIO Yaourt nature BIO Sirop d'agave BIO	7	Pâtes coquillettes BIO	1
	Boudoir BIO	1 3 7	Boudoir BIO	1 3 7	Fromage comté BIO Compote de pommes prunes BIO	7