

Les groupes d'aliments



Semaine 45



Lundi

Repas végétarien

- Entrée
- Plat principal
- Légume Féculent
- Produit laitier
- Dessert

- Céleri rémoulade
- Parmentier de lentilles
- Yaourt aromatisé
- Gaufre

Mardi

- Taboulé
- Sauté de bœuf sauce chili
- Carottes
- Chanteneige
- Fruit

Mercredi



Jeudi

Repas biologique

- Salade verte bio
- Gratin de coquillettes bio aux dés de jambon*
- Le carré montsurrais bio (coupe)
- Purée de fruits bio

Vendredi

- Salade de pommes de terre sauce bulgare
- Colin poêlé au beurre
- Epinards à la crème
- Suisse sucré
- Fruit

Repas de substitution :

- Mardi : Quenelles de brochet sauce chili
- Jeudi : Hoki sauce crème et coquillettes

Repas sans porc :

- Jeudi : Gratin de coquillettes aux dés de volaille

Présence de porc signalée par *

Légende

- Produit issu de l'agriculture biologique
- Produit de saison
- Produit local
- Dessert du chef

La richesse des légumes verts

Les légumes verts sont très riches en vitamines, minéraux et fibres. Ils sont de véritables alliés au quotidien, en plus de joliment colorer nos assiettes.

Ils stimulent l'organisme et aident à prévenir certaines maladies.

A noter que, d'un point de vue nutritionnel, la formule "légumes verts" ne signifie pas de couleur verte mais légumes frais, à la différence des légumes secs comme les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, etc ...).

Brocolis, poivrons, courgettes, carottes ... peu importe la couleur, les légumes verts sont à consommer sans modération !

Choix de la semaine

- Entrée : Potage de légumes
- Légume : Purée de céleri

