

Les groupes d'aliments



Semaine 45



**Lundi**

Repas végétarien

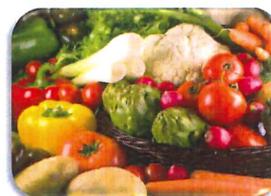
- Entrée
- Plat principal
- Légume Féculent
- Produit laitier
- Dessert

- 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

