

Semaine 23

Lundi
Repas biologique

Mardi

Mercredi

Jeudi
Repas végétarien

Vendredi

Les groupes d'aliments

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

Pizza aux légumes bio

Steak de bœuf bio à la crème

Petits pois bio à la française*

Edam bio

Compote de fruits bio

Salade de blé basilic

Dos de colin à la sétoise

Poêlée chinoise

Bûche au lait mélangé (chèvre et vache)

Fruit

Salade de riz camarguais

Cordon bleu

Ratatouille à l'huile d'olive

Fromage blanc sucré

Tarte au citron

Radis beurre

Palet montagnard

Pommes noisettes

Babybel

Glace

Salade de tomates

Chipolatas* +ketchup

Coquillettes

Yaourt aromatisé

Fruit

- Fruits et légumes
- Viandes, poissons œufs
- Céréales, légumes secs
- Matières grasses cachées
- Produits laitiers
- Produits sucrés

Repas sans viande :




Lundi : Poisson sauce crème
Petits pois
Mercredi : Beignets de calamar
Vendredi : Lasagnes de saumon

Repas sans porc :
Présence de porc signalée par *

Lundi : Petits pois
Vendredi : Lasagnes de saumon

« François, le petit pois » t'informe :

Le petit pois, aussi appelé pois potager, est l'un des plus vieux légumes cultivés en Europe et en Asie. Vert et croquant, il a un goût légèrement sucré, pourtant on ne le mange quasiment que dans des préparations salées. Connu cuit dans les plats traditionnels, le petit pois se déguste aussi cru comme une gourmandise. Il en existe deux variétés : à écosser et mange-tout. Le petit pois est concentré en fibres, en protéines et en vitamines B. Ses qualités nutritionnelles en font un aliment de plaisir et de bien-être.

Choix de la semaine

Entrée : **Pomelo**
Légume : **Purée de carottes**

"Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

Origine de nos viandes bovines
- Boeuf : France

