

Semaine 12



Lundi

Repas biologique

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

- Taboulé bio 
- Emincé de poulet bio à la moutarde 
- Haricots verts bio persillés 
- Vache qui rit bio 
- Fruit bio 

Mardi

- Macédoine de légumes mayonnaise 
- Dos de colin d'Alaska pané 
- Purée de brocolis 
- Saint Nectaire 
- Pêche au sirop

Mercredi



Jeudi

- Carottes râpées
- Gratin de pommes de terre aux dès de jambon et fromage à raclette*
- Flan vanille nappé caramel



Vendredi

Repas végétarien

- Pizza au camembert
- Omelette 
- Epinards à la crème 
- Yaourt sucré
- Fruit

Les groupes d'aliments

-  Fruits et légumes
-  Viandes, poissons œufs
-  Féculents
-  Matières grasses
-  Produits laitiers
-  Produits sucrés

Repas de substitution :

- Lundi : Hoki à la crème
- Jeudi : Colin en papillote + gratin de pommes de terre à la raclette

Repas sans porc :

- Jeudi : Gratin de pommes de terre aux dès de poulet à la raclette

Présence de porc signalée par *

Légende :

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



« Charlotte, le carotte » t'informe :

La carotte est le deuxième légume le plus consommé en France. Sais-tu pourquoi dit-on que la carotte rend aimable ? Car autrefois, on s'en servait pour faire avancer les ânes. C'est la friandise favorite de cet animal extrêmement têtu qui peut le rendre, soudainement, obéissant et...aimable. Mais la carotte possède bien d'autres vertus et nous en fait voir de toutes les couleurs ! Blanche, violette, jaune, rouge... la carotte n'a pas toujours été orange, et les goûts changent selon les couleurs. Plus la couleur de la carotte est foncée, plus ses propriétés nutritives sont intéressantes.



Choix de la semaine

- Entrée : Potage de légumes
- Légume : Chou-fleur

