



Semaine 42

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi
Repas biologique

Vendredi
Repas végétarien

Les groupes d'aliments

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

Salade de pommes de terre

Escalope viennoise

Carottes braisées

Samos

Flan chocolat

Quiche lorraine*

Filet de colin à la crème d'aneth

Purée de brocolis

Chanteneige

Fruit

Radis beurre

Poulet à la toscane

Duo de boulgour et courgettes

Fromage fouetté Mme Loïk

Raisins

Salade verte bio

Bœuf bio Mironton

Torsades bio

Brie bio

Purée de fruits bio

Salade de tomates

Lentilles à l'indienne

Riz

Cantal

Fruit

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



Repas sans viande :

Lundi : Beignets de calamar
Mardi : Oeufs durs
Mercredi : Quenelles à la toscane
Jeudi : Filet de hoki à la provençale

Repas sans porc :

Présence de porc signalée par *

Mardi : Tarte au fromage

« 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 : **Macédoine de légumes**
Légume : **Haricots verts**

Choix du mardi
Poisson pané

"Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

Origine de nos viandes bovines
- Bœuf : France

