

Semaine 45



Lundi

Repas biologique

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

- Salade de pois chiches bio
- Blanquette de volaille bio
- Carottes sautées bio
- Edam bio
- Dessert bio vanille caramel



Mardi

Repas biologique

- Betteraves bio à la ciboulette
- Steak de bœuf bio marengo
- Purée de pommes de terre bio
- Babybel bio
- Fruit bio

Mercredi

- Macédoine de légumes mayonnaise
- Rôti de porc sauce aux pruneaux*
- Coquillettes à l'emmental
- Fromage
- Fruit



Jeudi

Repas végétarien

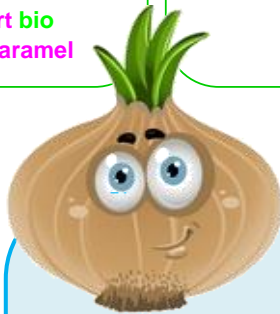
- Salade verte iceberg
- Lentilles à l'indienne
- Riz
- Pointe de brie
- Compote pomme-abricot

Vendredi

- Crêpe au fromage
- Poisson pané
- Brocolis à la crème
- Suisse aromatisé
- Fruit

Les groupes d'aliments

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



Repas sans viande :

Lundi : Poisson à la crème
Mardi : Quenelles marengo
Mercredi : Hoki aux pruneaux

Repas sans porc :

Présence de porc signalée par *

Mercredi : Rôti de dinde aux pruneaux

« Jean-Loup, l'oignon doux » t'informe :

Humm, jeudi des lentilles !

Les chinois, les indiens, les asiatiques, les égyptiens bâtisseurs des pyramides en mangeaient et les romains nous les ont ramené ici.

Sais-tu que les lentilles sont riches en fer ?

Et elles t'apportent autant de force qu'Obélix !

Serait-il tombé dans un plat de lentilles étant petit ?



Choix de la semaine

Entrée : Potage de légumes
Légume : Haricots verts



"Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

Origine de nos viandes bovines

- Boeuf : France

