



Semaine 02



Lundi

Repas végétarien

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Les groupes d'aliments

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

Salade de pois chiches

Nuggets de blé

Ratatouille à l'huile d'olive

Camembert

Fruit

Pizza au fromage

Paupiette de veau à l'ancienne

Carottes sautées

Gouda

Mousse au chocolat noir

Radis beurre

Pilon de poulet sauce basquaise

Macaronis

P'tit roulé fol épi

Fruit

Carottes râpées

Chipolatas*

Purée de pommes de terre

Fromy

Compote de fruits

Betteraves vinaigrette

Dos de colin sauce au citron

Riz

Fromage blanc sucré

Muffin aux pépites de chocolat

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

Repas sans viande :

Mardi : Colin à l'ancienne
Mercredi : Saumon basquaise
Jeudi : Poisson pané

Repas sans porc :

Présence de porc signalée par *

Jeudi : Saucisses de volaille



« Lara, le muffin au chocolat », t'informe :

Vendredi tu vas te régaler avec un muffin aux pépites de chocolat !
Cousin de la madeleine, le muffin s'approche de cette saveur sucrée que nous connaissons bien.
Très répandu dans les pays anglo-saxons et principalement aux Etats-Unis, il a su traverser les frontières pour s'inviter dans nos livres de recettes, sur les étals des boulangeries et dans les rayons de nos supermarchés.
Les ingrédients pour préparer des muffins sont, pour la plupart, déjà dans nos placards et réfrigérateurs.
A ton tour de te coiffer de la toque du chef et d'en préparer !



Choix de la semaine

Entrée : Potage de légumes
Légume : Choux de Bruxelles

Choix du vendredi

Poisson pané

Origine de nos viandes bovines

- Boeuf : France

