



Semaine 48



**Lundi**

Repas végétarien

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

**Taboulé**

**Escalope panée végétale**

**Petits pois**

**Yaourt sucré**

**Fruit**

**Radis beurre**

**Cassiolette de la mer aux pommes de terre**

**Bûche au lait de mélange (vache, chèvre)**

**Compote de fruits**

**Friand au fromage**

**Jambon blanc\***

**Purée de potiron**

**Fromage blanc sucré**

**Tarte flan**

**Salade verte Iceberg**

**Mignonnettes de bœuf à la Camarguaise**

**Riz**

**Vache qui rit**

**Fruit**

**Salade Pastourelle**

**Aiguillettes de poulet à la forestière**

**Haricots beurre**

**Gouda**

**Fruit**

Les groupes d'aliments

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

**Repas sans viande :**  
Mercredi : Omelette  
Jeudi : Colin à la Camarguaise  
Vendredi : Quenelles à la crème

**Repas sans porc :**  
Présence de porc signalée par \*

Mercredi : Jambon de poulet

**« François, le petits 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 : **Potage de légumes**  
Légume : **Courgettes sautées**

**Origine de nos viandes bovines**  
- Boeuf : France

