



Semaine 02



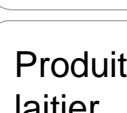
Lundi

Repas végétarien

 Entrée

 Plat principal

 Légume Féculent

 Produit laitier

 Dessert

Salade de lentilles

Omelette

Ratatouille

Yaourt aromatisé

Madeleine


 **Salade verte**

Rôti de dinde

Frites

Emmental


Maestro vanille

 **Duo de crudités**

Mignonettes d'agneau tex mex

Duo de boulgour et courgettes

Mimolette

 **Fruit**

 **Carottes râpées**

Macaronis à la bolognaise

Edam

 **Pomme bio des Cévennes**

Crêpe au fromage




Pesca meunière 

Chou-fleur à la crème 

Yaourt sucré

Muffin aux pépites de chocolat

Les groupes d'aliments

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



« Nicolas, 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 !



Repas sans viande :


Mardi : Hoki en court bouillon
Mercredi : Colin sauce tex-mex
Jeudi : Saumon à la tomate
Macaronis

Présence de porc signalée par *



Choix de la semaine

Entrée : **Potage de légumes**
Légume : **Haricots beurre**

 "Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

Origine de nos viandes bovines
- Boeuf : France

