

Semaine 03

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi



Vendredi
 Repas végétarien

Les groupes
 d'aliments

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

Salade de blé basilic

Cordon bleu

Epinards à la crème

Camembert

Compote de fruits

Trio de crudités

Filet de poisson à la fondue de poireaux

Purée de carottes

Yaourt aromatisé

Gaufrette au chocolat

Salade verte iceberg

Chipolatas* + ketchup

Farfalles

Fromage fouetté Mme Loïk

Fruit

Betteraves vinaigrette

Poulet lemonato

Semoule

Emmental

Fruit

Mélange coleslaw

Dahl de lentilles

Riz

Tartare nature

Fruit

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



Repas sans viande :
 Lundi : Poisson pané
 Mercredi : Saumon sauce tomate
 Jeudi : Colin lemonato



Repas sans porc :
 Présence de porc signalée par *

Mercredi : Saucisses de volaille

« Roberto, le poireau », t'informe :

Mardi du poisson à la fondue de poireaux, un des légumes phare de l'hiver !

Résistant, il est utilisé dans de nombreux plats grâce à son parfum si particulier et à sa saveur aillée. C'est un légume très populaire chez les Egyptiens et les Romains. Déjà cultivé dans l'Egypte ancienne, le pharaon Keops en offrait à ses meilleurs guerriers comme symbole de victoire. Très apprécié chez les romain, l'Empereur Néron, en consommait en grande quantité pour adoucir ses cordes vocales.

Choix de la semaine
 Entrée : **Potage de légumes**
 Légume : **Haricots verts**

Choix du mardi
 Poisson pané

Origine de nos viandes bovines
 - Boeuf : France

