

Semaine 12

Lundi
Repas biologique

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

Salade de blé provençal bio

Emincé de volaille bio cacciatore

Haricots verts bio

Emmental bio

Fruit bio

Mardi

Persilade de pommes de terre

Rôti de porc* aux pruneaux

Purée de céleri

Suisse aux fruits

Biscuit saveur citron

Mercredi

Salade verte iceberg

Couscous bœuf et merguez

Edam

Fruit

Jeudi
Repas végétarien

Carottes râpées

Macaronis à la bolognaise de lentilles

Camembert

Compote de fruits

Vendredi

Crêpe tomates mozzarella

Pesca meunière

Gratin de chou-fleur

Yaourt sucré

Fruit

Les groupes d'aliments

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

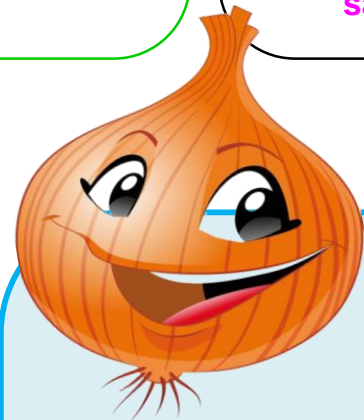
Repas sans viande :

Lundi : Quenelles cacciatore
Mardi : Colin aux pruneaux
Mercredi : Couscous de la mer

Repas sans porc :

Présence de porc signalée par *

Mardi : Rôti de dinde aux pruneaux



« Marie-Lou » 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 : Purée de potiron

"Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

Origine de nos viandes bovines
- Boeuf : France

