

Semaine 22

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


Lundi

- Salade de pois chiches
- Filet de poulet à l'ancienne
- Carottes sautées
- Pointe de brie
- Maestro au chocolat



Mardi

Repas végétarien

- Céleri rémoulade
- Nuggets de blé +ketchup
- Purée de pommes de terre
- Edam
- Fruit 

Mercredi

- Mélange coleslaw
- Jambon blanc*
- Farfalles
- Yaourt aromatisé
- Tarte aux pommes

Jeudi
Repas biologique



- Salade verte bio
- Picadillo de boeuf bio à la cubaine
- Riz bio
- Vache qui rit bio
- Compote de fruits bio

Vendredi

- Salade du pêcheur au thon
- Bâtonnets de colin d'Alaska
- Chou-fleur à la crème
- Suisse aux fruits
- 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 : Colin à l'ancienne
Mercredi : Saumon sauce crème
Jeudi : Picadillo de poisson

Repas sans porc :

Présence de porc signalée par *
Mercredi : Raviolis de boeuf



« Boris, l'épis de maïs » te fait voyager :

Jeudi, direction Cuba avec un plat traditionnel, le Picadillo à la cubaine !

Située au sud des Etats-Unis et à l'est du Mexique, Cuba est la plus grande île des Antilles.

Sa capitale, La Havane se trouve sur la côte Nord. La cuisine cubaine est assez simple, très peu épicée et mélange assez fréquemment le sucré et le salé.


Le picadillo est un hachis de boeuf cuisiné avec de l'ail, des oignons, du riz, des haricots.

A Cuba, ce plat est accompagné de bananes plantains frites. Miam !



Choix de la semaine

Entrée : Betteraves vinaigrette
Légume : Haricots verts

 "Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

Origine de nos viandes bovines
- Boeuf : France

