

Semaine 14

Lundi



Mardi



Repas bio végétarien

Mercredi

Jeudi


Vendredi

Les groupes d'aliments

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

Salade de lentilles

Emincé de poulet sauce olivade

Ratatouille 

Yaourt nature


Muffin aux pépites de chocolat


Pizza bio aux légumes

Omelette bio

Gratin de chou-fleur bio

Vache qui rit bio

Fruit bio 

Salade verte et croustons 

Mignonnettes d'agneau sauce tomate

Polenta

Mimolette

Compote de fruits

Courgettes râpées 

Hachis parmentier de bœuf 

Camembert

Fruit 







Concombre à la crème 

Dos de colin sauce au citron

Farfalles

Fromage blanc nature

Fruit 



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

Repas sans viande :
Lundi : Hoki sauce olivade
Mercredi : Colin sauce tomate
Jeudi : Brandade de poisson


Repas sans porc :
Présence de porc signalée par *



« Théo, le concombre rigolo » te propose :
Vendredi, du concombre en entrée !
Sais-tu que ce légume est cultivé depuis des millénaires ?
Né dans le nord de l'Inde, le concombre s'est propagé, très tôt, vers la Chine et le Moyen-Orient.
Lorsqu'il fit son apparition en France au IXème siècle, Charlemagne, friand de ce légume, ordonna sa culture dans ses domaines.
Au XVIIème siècle, le jardinier en chef de Versailles, développa la production sous serre.
Riche en eau, le concombre est un légume très désaltérant, plein de minéraux et vitamines !

Choix de la semaine
Entrée : Potage de légumes
Légume : Epinards à la crème

 "Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

Origine de nos viandes bovines
- Boeuf : France

