

Semaine 13

Lundi



Mardi

Mercredi

Jeudi



Vendredi

Repas végétarien

Les groupes d'aliments

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Salade italienne

Filet de poulet sauce basquaise

Carottes persillées

Yaourt aromatisé

Muffin nature aux pépites de chocolat

Céleri bio sauce bulgare

Brandade de poisson

Edam bio

Fruit bio

Houmous

Cordon bleu

Ratatouille

Croc'lait

Purée de fruits

Salade verte iceberg

Sauté de bœuf sauce gardiane

Semoule

Coulommiers

Mousse au chocolat

Radis et beurre

Curry de légumes et pois chiches

Riz

Fromage blanc sucré

Madeleine

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés



<< Zoé, la petite bouteille de lait », t'informe :

Les produits laitiers

Ce sont le lait, les yaourts, les fromages blancs, les petits suisses et aussi tous les fromages...

Tu en manges tous les jours à la cantine et à la maison.

Il est important d'en manger tous les jours.

Sais-tu pourquoi ?

Parce qu'ils contiennent du calcium et de la vitamine D qui rendent tes os solides et qui t'aident à bien grandir.



Repas de substitution :

- Lundi : Quenelles sauce Nantua
- Mercredi : Beignets de calamars à la romaine
- Jeudi : Colin sauce miel

Présence de porc signalée par *

Légende :

- Produit issu de l'agriculture biologique
- Produit de saison
- Produit local
- Dessert du chef

Choix de la semaine

Entrée : Potage de légumes
Légume : Haricots beurre

