

Semaine 25



Lundi

Repas biologique

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Salade de riz bio Arlequin

Boulettes de bœuf bio sauce barbecue

Carottes bio

Camembert bio

Fruit bio

Mardi

Salade Auvergnate*

Cordon bleu

Ratatouille bio

Gouda bio

Crème vanille

Mercredi

Concombre à la menthe

Tomate farcie

Riz bio complet de Camargue

Yaourt nature sucré

Fruit



Jeudi

Repas végétarien

Melon

Salade Tzatziki tortis aux œufs

Edam

Purée de fruits du chef

Vendredi

Salade de tomates

Brandade de poisson

Yaourt fermier Vanille

Chou vanille

Les groupes d'aliments

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés

Légende :

- Produit issu de l'agriculture biologique
- Produit circuit court
- Dessert du chef
- Pêche responsable
- Viandes Françaises
- Appellation d'origine Protégée
- Indication d'origine Protégée
- Régions ultrapériphériques
- Certificat environnemental
- Issu du commerce équitable



Ce jeudi, le chef te propose une compote de fruits maison.
Tu vas te régaler !



Tu peux aussi t'amuser à préparer une compote de fruits.
Il te faudra éplucher les fruits et les couper en petits dés.
Mettre les fruits dans une casserole avec un peu d'eau.
Couvrir et faire cuire à feu doux pendant environ 20 minutes en remuant de temps en temps.
Quand les fruits sont assez tendres, les verser dans le bol d'un blender puis mixer.

Repas de substitution :

- Lundi : crêpe au fromage
- Mardi : Salade de lentilles/ Burger végétarien
- Mercredi : Tomate Veggie

Présence de porc signalée par *

Choix de la semaine

Entrée : Salade de haricots verts
Légume : Courgettes