

Semaine 14



Lundi

Repas biologique

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Salade de lentilles bio

Steak haché de bœuf bio sauce barbecue

Gratin de chou-fleur bio

Petit-suisse aux fruits bio

Fruit bio



Mardi

Repas végétarien

Salade verte iceberg

Gnocchi à la Romaine et emmental rapé

Camembert

Liégeois au chocolat

Mercredi

Cake au fromage du Chef

Rôti de porc* sauce tomate

Haricots coco

Fromage blanc sucré

Fruit

Jeudi

Melange coleslaw

Bolognaise de bœuf

Farfalles et emmental rapé

Tomme blanche

Crème dessert vanille

Vendredi

Salade incas

Filet de poisson à la normande

Mélange 5 céréales

Emmental (coupe)

Compote de fruits

Les groupes d'aliments

- Fruits et légumes
- Viandes, poissons œufs
- Féculents
- Matières grasses
- Produits laitiers
- Produits sucrés

Repas de substitution :

- Lundi : Croc fromage
- Mercredi : Cubes de colin panés
- Jeudi : Lasagne de saumon

Repas sans porc :

- Mercredi : Sauté de poulet sauce tomate

Présence de porc signalée par *

Légende :

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



« Laurent, le chou-blanc » t'informe :

Lundi, du chou-fleur !
Le roi de France, Louis XV, raffolait de ce légume.



Le chou-fleur peut se déguster cru, en salade accompagné d'une sauce vinaigrette, ou de mayonnaise, mais également cuit, en gratin, en purée ou sous forme de beignets !



En France, et principalement en Bretagne, ce légume est cultivé toute l'année.

Sais-tu qu'il existe plusieurs variétés ?
On en trouve des blancs, des verts, des oranges et même des violets !



Choix de la semaine

Entrée : Potage de légumes
Légume : Brocolis

