

Semaine 15

Lundi

Mardi

Mercredi



Jeudi

Repas végétarien

Vendredi

Les groupes d'aliments

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Taboulé bio

Sauté de porc* bio à la dijonnaise

Purée de légumes verts bio

Fromage ou laitage

Flan vanille nappé caramel bio

Salade de riz à la provençale

Nuggets de poulet

Poêlée cordiale de légumes

Fromage ou laitage

Purée de fruits

Carottes râpées

Roti de dinde sauce paprika

Ratatouille

Fromage ou laitage

Fruit

Lentilles

Crêpe au fromage

Salade verte

Fromage ou laitage

Fruit

Chou blanc émincé

Gratin de poisson

Penne bio et emmental rapé

Fromage ou laitage

Madeline

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés

Repas de substitution :

- Lundi : Croc fromage
- Mardi : Dos de colin pané
- Mercredi : Colin au court bouillon

Repas sans porc :

- Lundi : Roti de dinde à la dijonnaise

Présence de porc signalée par *

Légende :

Produit issu de l'agriculture biologique

Produit de saison

Produit local

Dessert du chef



« Grégoire, le moulin à poivre » épicier te propose :

De la moutarde dans la sauce à la dijonnaise !

La moutarde est une plante dont on récolte les graines pour fabriquer le condiment que tu connais.

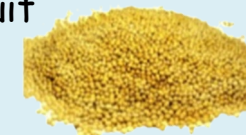
Elle a marqué les plus anciennes cultures méditerranéennes,

Les égyptiens, les grecs et les romains l'utilisaient déjà dans leurs plats.

Parmi les épices et condiments, la moutarde est le 3ème produit

le plus consommé dans le monde après le sel et le poivre !

Attention...elle peut parfois te monter au nez...



Choix de la semaine

Entrée : **Pomelos + sucre**

Légume : **Courgettes**

