



Semaine 02



Lundi

Repas végétarien

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

Salade de lentilles

Omelette

Ratatouille

Yaourt aromatisé

Madeleine

Mardi

Salade verte

Rôti de dinde

Frites

Emmental

Maestro vanille

Mercredi

Duo de crudités

Mignonettes d'agneau tex mex

Duo de boulgour et courgettes

Mimolette

Fruit



Jeudi

Repas biologique

Carottes râpées bio

Macaronis bio à la bolognaise bio

Edam bio

Pomme bio des Cévennes

Vendredi

Crêpe au fromage

Pesca meunière

Chou-fleur à la crème

Yaourt sucré

Muffin aux pépites de chocolat

Les groupes d'aliments

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés

Repas sans viande :

Mardi : Hoki en court bouillon
Mercredi : Colin sauce tex-mex
Jeudi : Saumon à la tomate
Macaronis

Présence de porc signalée par *



« Nicolas, le muffin au chocolat », t'informe :



Vendredi tu vas te régaler avec un muffin aux pépites de chocolat !

Cousin de la madeleine, le muffin s'approche de cette saveur sucrée que nous connaissons bien.

Très répandu dans les pays anglo-saxons et principalement aux Etats-Unis, il a su traverser les frontières pour s'inviter dans nos livres de recettes, sur les étals des boulangeries et dans les rayons de nos supermarchés.

Les ingrédients pour préparer des muffins sont, pour la plupart, déjà dans nos placards et réfrigérateurs. A ton tour de te coiffer de la toque du chef et d'en préparer !



Choix de la semaine

Entrée : Potage de légumes
Légume : Haricots beurre

"Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

Origine de nos viandes bovines
- Boeuf : France

