



Semaine 10

Lundi
Repas biologique

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

Salade de blé tex mex

Emincé de volaille à la crème

Produit de saison Haricots verts

Edam

Crème dessert chocolat

Carottes râpées Produit de saison

Chesseburger

Chips

Rondelé au bleu

Produit de saison Fruit

Salade verte iceberg

Jambon grill*

Torsettes aux légumes du soleil

Fromage fouetté Mme Loïk

Produit de saison Fruit

Betteraves à la ciboulette Produit de saison

Chili Con Carne

Riz

Pointe de brie

Produit de saison Ananas frais

Taboulé

Filet de poisson poêlé au beurre Produit de saison

Gratin de chou-fleur

Yaourt sucré

Mini roulé au chocolat

Les groupes d'aliments

- Fruits et légumes
- Viandes, poissons œufs
- Céréales, légumes secs
- Matières grasses cachées
- Produits laitiers
- Produits sucrés

Repas sans viande :

Lundi : Hoki à la crème
Mardi : Fishburger
Mercredi: oeufs durs
Jeudi : Colin à la tomate
Riz

Repas sans porc :

Présence de porc signalée par *

Mercredi : Jambon de poulet



« Jonas, l'ananas » t'informe :

Jeudi, de l'ananas ! Hummm

Ce fruit exotique a longtemps été considéré comme un bien rare et précieux.

Il est si bon que certains disent que des divinités posèrent dessus une couronne de feuille.

Originaire du Paraguay, l'ananas a migré vers le nord avec les indiens, avant de gagner l'Amérique centrale et les Caraïbes.

C'est en 1493 que Christophe Colomb a découvert le fruit roi en Guadeloupe.

Très riche en vitamine C, c'est un allié indispensable pour le tonus !



Choix de la semaine

Entrée : Concombres à la crème
Légume : Carottes sautées

Origine de nos viandes bovines

- Boeuf : France
- Veau : France

