



Semaine 19

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**  
Férié

**Jeudi**

**Vendredi**  
Repas biologique

Les groupes  
d'aliments

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert

<b>Salade de pois chiches</b>
<b>Cordon bleu</b>
<b>Légumes façon thai</b>
<b>Yaourt sucré</b>
<b>Madeleine</b>

<b>Betteraves à la ciboulette</b>
<b>Aiguillettes de poulet à la forestière</b>
<b>Duo de pommes de terre et panais</b>
<b>Petit moulé nature</b>
<b>Fruit</b>



<b>Salade italienne au thon</b>
<b>Filet de poisson poêlé au beurre</b>
<b>Courgettes à la crème</b>
<b>Camembert</b>
<b>Glace</b>

<b>Mélange coleslaw bio</b>
<b>Picadillo bio à la cubaine</b>
<b>Riz bio</b>
<b>Yaourt bio à la vanille</b>
<b>Fraises bio</b>



**Repas sans viande :**  
Lundi : Poisson pané  
Mardi : Colin sauce crème  
Vendredi : Picadillo de poisson

**Repas sans porc :**  
Présence de porc signalée par \*



« **Thérèse, la fraise** » t'informe :

Vendredi, des fraises !

Ce fruit, au goût bien sucré, provient d'un arbuste, le fraisier.

Très riche en vitamine C et en antioxydants, la fraise a de nombreux bienfaits sur ton corps.

Sais tu que, 1000 ans avant notre ère, les Romains les cultivaient déjà et en faisaient des masques de beauté ?

Hmmm !



**Choix de la semaine**  
Entrée : **Salade de concombres**  
Légume : **Aubergine braisée**

"Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

**Origine de nos viandes bovines**  
- Boeuf : France  
- Veau : France

