



Semaine 45

Lundi

Mardi

Mercredi

Bio **Jeudi**
Repas biologique

Vendredi

Les groupes
 d'aliments

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Salade de pois chiches

Bâtonnets de colin d'Alaska

Ratatouille à l'huile d'olive

Bûche de chèvre (lait mélangé)

Flan vanille

Quiche de volaille

Rôti de dinde au paprika

Purée de brocolis Produit de saison

Cantal Produit de saison

Fruit Produit de saison

Duo de tomates et maïs

Thon à la sicilienne

Pennes à l'emmental

Tartare aux fines herbes

Fruit Produit de saison

Salade verte

Couscous de boeuf

Emmental

Fruit Produit de saison

Salade de riz camarguaise

Pilon de poulet

Beignets de chou-fleur Produit de saison

Yaourt sucré

Madeleine

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés



Repas sans viande :

Mardi : Crêpe au fromage
 Hoki au paprika
 Jeudi : Couscous de la mer
 Vendredi : Omelette

Repas sans porc :

Présence de porc signalée par *

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



Vendredi, 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 : Purée de potiron

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

