

Semaine 21

Lundi

Mardi

Mercredi



Jeudi

Repas biologique



Vendredi

Repas végétarien

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



Taboulé

Filet de colin sauce aurore

Haricots verts persillés

Emmental

Fruit

Rosette *

Saucisse de volaille

Carottes à la crème

Yaourt sucré

Fruit

Salade verte bio

Hachis parmentier bio de bœuf bio

Chanteneige bio

Purée de fruits bio

Concombres ciboulette

Tortellis pomodoro & Mozzarella

Suisse aux fruits

Gaufre liégeoise

Les groupes d'aliments



Repas de substitution :

- Mercredi : Salade de quinoa
Roulé végétal goût merguez
- Jeudi : Aiguillettes de saumon meunière
Purée de pommes de terre

Repas sans porc :

- Mercredi : Salade de quinoa

Présence de porc signalée par *

Légende

- Produit issu de l'agriculture biologique
- Produit de saison
- Produit local
- Dessert du chef

La richesse des légumes verts

Les légumes verts sont très riches en vitamines, minéraux et fibres. Ils sont de véritables alliés au quotidien, en plus de joliment colorer nos assiettes.

Ils stimulent l'organisme et aident à prévenir certaines maladies.

A noter que, d'un point de vue nutritionnel, la formule "légumes verts" ne signifie pas de couleur verte mais légumes frais, à la différence des légumes secs comme les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, etc ...).

Brocolis, poivrons, courgettes, carottes ... peu importe la couleur, les légumes sont à consommer sans modération !

Choix de la semaine

Entrée : Salade de tomates
Légume : Ratatouille

Origine de nos viandes

- Bœuf: France

