

Semaine 07



**Lundi**

Repas végétarien



Salade de pois chiches bio au cumin

Croc-fromage

Haricots verts

Fruit



**Mardi**

Repas biologique

Emincé de poulet bio sauce au miel

Carottes bio

Camembert bio

Fruit bio

**Mercredi**



**Jeudi**

Gratin de coquillettes aux dès de jambon \*

Yaourt aromatisé

Madeleine

**Vendredi**

Salade de pommes de terre mayonnaise

Dos de colin d'Alaska pané et citron

Epinards à la crème

Purée de fruits du chef

Les groupes d'aliments



Repas de substitution :

- Mardi : Roulé végétal goût merguez
- Jeudi : Omelette et coquillettes

Repas sans porc :

- Jeudi : Gratin de coquillettes aux dès de volaille

Présence de porc signalée par \*



"Gaspard, l'épinard" t'informe :



Popeye est un héros de dessin animé qui est en mesure d'affronter le monde entier après avoir mangé une boîte d'épinards. Les épinards contiennent du fer, ce qui est bon

pour ton sang. Mais également des vitamines A, C, K, B et E,

sans parler du magnésium, du calcium et des fibres.



Cette semaine, tu pourras faire le plein d'énergie en consommant des épinards à la crème.

Légende :

Produit issu de l'agriculture biologique



Produit de saison



Produit local



Dessert du chef



Choix de la semaine

Entrée : Potage de légumes

Légume : Purée de courgettes

