

Semaine 14



Lundi

Repas biologique

Steak haché de bœuf bio
sauce barbecue

Gratin de
chou-fleur bio

Suisse aux fruits bio

Fruit bio



Mardi

Repas végétarien

Salade verte

Gnocchi à la Romaine

Liégeois au chocolat

Mercredi



Jeudi

Mélange coleslaw

Bolognaise
de boeuf

Farfalles

Crème dessert vanille

Vendredi

Filet de poisson
à la normande

Mélange 5 céréales

Emmental (coupe)

Compote de fruits

Les groupes
d'aliments

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés

MENU

Repas de substitution :

- Lundi : Croc fromage
- Jeudi : Lasagne de saumon

Présence de porc signalée par *

Légende :

Produit issu de l'agriculture biologique

Produit de saison

Produit local

Dessert du chef



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

Lundi, 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 : Brocolis

