

Semaine 22

Lundi



Mardi

Repas végétarien

Mercredi

Jeudi

Férié

Vendredi

Pont de l'Ascension

Les groupes d'aliments

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés



MENU

Sauté de porc*
aux herbes



Petits pois

Cantal



Fruit



Nuggets de blé

Courgettes
à la crème



Chanteneige bio



Flan vanille
nappé caramel bio



Repas de substitution :

- Lundi : Colin sauce aux oignons

Repas sans porc :

- Lundi : Filet de dinde aux herbes

Présence de porc signalée par *

Légende :

Produit issu de l'agriculture biologique



Produit de saison



Produit local



Dessert du chef



« François, le petit pois » t'informe :

Le petit pois, aussi appelé pois potager, est l'un des plus vieux légumes cultivés en Europe et en Asie.

Vert et croquant, il a un goût légèrement sucré, pourtant on ne le mange quasiment que dans des préparations salées.

Connu cuit dans les plats traditionnels, le petit pois se déguste aussi cru comme une gourmandise.

Il en existe deux variétés : à écosser et mange-tout.

Le petit pois est concentré en fibres, en protéines et en vitamines B. Ses qualités nutritionnelles en font un aliment de plaisir et de bien-être.

Choix de la semaine

Entrée : Concombre à la crème

Légume : Ratatouille