

Les groupes d'aliments



Semaine 45



**Lundi**

Repas végétarien



MENU

Céleri rémoulade

Parmentier de lentilles

Yaourt aromatisé

**Mardi**

Taboulé

Sauté de bœuf sauce chili

Carottes

Fruit

**Mercredi**



**Jeudi**

Repas biologique

Gratin de coquillettes bio aux dés de jambon\*

Le carré montsurrais bio (coupe)

Purée de fruits bio

**Vendredi**

Salade de pommes de terre sauce bulgare

Colin poêlé au beurre

Epinards à la crème

Fruit

Repas de substitution :

- Mardi : Quenelles de brochet sauce chili
- Jeudi : Hoki sauce crème et coquillettes

Repas sans porc :

- Jeudi : Gratin de coquillettes aux dés de volaille

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 verts sont à consommer sans modération !

Choix de la semaine

Entrée : Potage de légumes  
 Légume : Purée de céleri

