

Les groupes d'aliments



Semaine 46

Lundi



Mardi

Repas bio végétarien

Mercredi

Jeudi

Vendredi



FERIE

Carottes rapées bio

Raviolis tex-mex bio

Flan vanille nappé caramel bio



Cordon bleu

Chou-fleur béchamel

Yaourt sucré bio

Fruit bio

Omelette

Purée de pommes de terre

Pont l'Evêque (coupe)

Purée de fruits du chef

Repas de substitution :

- Jeudi : Cubes de colin pané

Présence de porc signalée par *

Légende

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



« Pernille » la lentille, t'informe :

Humm, mardi des raviolis tex-mex !

Ces raviolis sont farcies aux lentilles et aux légumes. Chaque semaine, ton menu est composé d'un repas végétarien.

Le plat végétarien se compose la plupart du temps d'un légume sec riche en protéines (les lentilles par exemple), associé à une céréale (le blé de la pâte des raviolis).

Cette association constitue une bonne alternative à la viande et au poisson !



Choix de la semaine

Entrée : Potage de légumes
 Légume : Carottes

