

Les groupes d'aliments

Fruits et Légumes

Viandes, poisson oeufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés

Semaine 49

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi



Vendredi

Repas bio végétarien



Salade de blé tex mex vinaigrette

Moqueca de colin

Haricots beurre persillés

Fruit

Nuggets de poulet

Purée de Potiron

Munster (coupe)

Fruit



Coleslaw

Gratin de coquillettes aux dés de jambon*

Yaourt aromatisé bio

Tajine de pois chiches bio

Semoule bio

Edam bio

Purée de fruits bio du chef

Repas de substitution :
- Mardi : Nuggets de poisson
- Jeudi : Omelette et Gratin de coquillettes

Repas sans porc :
- Jeudi : Gratin de coquillettes aux dés de volaille

Présence de porc signalée par *

Ce vendredi, le chef te propose une purée de fruits maison. Tu vas te régaler !

Tu peux aussi t'amuser à préparer une compote de fruits. Il te faudra éplucher les fruits et les couper en petits dés. Mettre les fruits dans une casserole avec un peu d'eau. Couvrir et faire cuire à feu doux pendant environ 20 minutes en remuant de temps en temps. Quand les fruits sont assez tendres, les verser dans le bol d'un blender puis mixer.

Choix de la semaine
Entrée : Potage de légumes
Légume : Purée d'épinards

Légende

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

