

Semaine 08

**Lundi**



**Mardi**

**Repas biologique**

**Mercredi**



**Jeudi**

**Repas biologique**

**Vendredi**

Les groupes d'aliments

- Entrée
- Plat principal
- Légume Féculent
- Produit laitier
- Dessert

**Salade de pois chiches**

**Cordon bleu**

**Haricots beurre**

**Pt'it Louis tartine**

**Mousse aux marrons**

**Salade verte bio**

**Sauté de dinde bio**

**Gratin Dauphinois bio**

**Cantal bio**

**Fruit bio**

**Mélange coleslaw**

**Picadillo à la cubaine**

**Riz**

**Chèvre**

**Compote de poires**

**Pizza aux légumes**

**Emincé de volaille sauce aux giroles**

**Purée de courge butternut**

**Camembert**

**Pomme des Cévennes**

**Salade italienne au thon**

**Colin à la sétoise**

**Carottes sautées**

**Yaourt aromatisé**

**Eclair au chocolat**

- Fruits et légumes
- Viandes, poissons œufs
- Céréales, légumes secs
- Matières grasses cachées
- Produits laitiers
- Produits sucrés



**« Philippon, le potiron » te propose :**

de la butternut ! Aussi appelée courge "Doubeurre"... ce légume fait partie de la famille des cucurbitacées.

Cette courge a la forme d'une bouteille,

sa peau dure, mais peu épaisse, est beige et sa chair jaune orangée.

Contrairement à ces cousins la citrouille et le potiron,

le butternut n'a pas beaucoup de graines

et celles-ci sont toutes basées dans la partie basse.

Sa couleur orangée montre sa forte teneur en carotène.

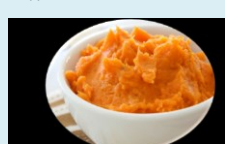
Riche en vitamines et antioxydants, elle aide à prévenir certaines maladies

et est un bon allié pour les journées froides d'hiver.

Consommée en gratin, en velouté ou encore en purée,

cette courge est appréciée pour sa texture fondante,

sa saveur beurrée, doucement parfumée...



**Choix de la semaine**  
Entrée : Potage de légumes  
Légume : Carottes sautées

**Choix du vendredi**  
Poisson pané

**Origine de nos viandes bovines**  
- Boeuf : France  
- Veau : France

**"Bio" : Issu de l'Agriculture biologique**

