



Semaine 13



Lundi
Repas biologique



Mardi
Repas biologique

Mercredi



Jeudi
Repas végétarien

Vendredi

Les groupes d'aliments

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

Salade Napoli bio

Emincé de volaille bio cacciatore

Haricots verts bio

Emmental bio

Fruit bio

Persillade de pommes de terre bio

Sauté de porc* bio aux pruneaux

Purée de butternut bio

Suisse aux fruits bio

Galette bio

Salade verte iceberg

Couscous bœuf et merguez

Cantal

Fruit

Carottes râpées

Gnocchis aux légumes

Camembert

Compote pomme-fraise

Salade de riz camarguaise

Filet de poisson poêlé au beurre

Gratin de chou-fleur

Yaourt à la vanille La vache occitane

Gaufre au chocolat

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



« Léonardo, le champignon cuistot » te propose :

Des Gnocchis Jeudi !

ont les premières formes de pâtes faites par l'homme

"arrondies et striées" pochées dans de l'eau.

Si tu veux les réaliser à la maison avec tes parents, voici la recette

Faire une purée, ajouter de la farine, un oeuf, de l'huile d'olive,

et façonner des petits cylindres.

faire cuire dans l'eau bouillante salée,

et le tour est joué !

Miam miam...



Choix de la semaine

Entrée : Potage de légumes

Légume : Purée de potiron

"Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

Origine de nos viandes bovines

- Boeuf : France

