



Semaine 21

Lundi



Mardi
Repas biologique

Mercredi



Jeudi
Repas biologique

Vendredi

Les groupes d'aliments

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

Salade de blé au basilic

Poissonnette panée

Epinards à la crème

Yaourt aromatisé

Gâteau moelleux au citron

Salade de pommes de terre bio

Sauté de veau bio aux raisins

Purée carottes bio

Carré frais bio

Dessert bio anille caramel

Salade verte iceberg

Olivade de poulet

Riz

Petit moulé fines herbes

Fruit

Salade tunisienne bio

Couscous le bœuf bio

Camembert bio

Fraises bio

Haricots verts en salade

Jambon blanc*

Coquillettes à l'emmental

Bûche de chèvre

Glace

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



« Charlotte, la carotte » t'informe :

La carotte est le deuxième légume le plus consommé en France. Sais-tu pourquoi dit-on que la carotte rend aimable ? Car autrefois, on s'en servait pour faire avancer les ânes. C'est la friandise favorite de cet animal extrêmement têtu qui peut le rendre, soudainement, obéissant et...aimable. Mais la carotte possède bien d'autres vertus et nous en fait voir de toutes les couleurs ! Blanche, violette, jaune, rouge... la carotte n'a pas toujours été orange, et les goûts changent selon les couleurs. Plus la couleur de la carotte est foncée, plus ses propriétés nutritives sont intéressantes.



Choix de la semaine

Entrée : **Salade de tomates**
Légume : **Courgettes sautées**

"Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

Origine de nos viandes bovines
- Bœuf : France

