

Semaine 12



Lundi
Repas biologique

Mardi

Mercredi



Jeudi
Repas biologique

Vendredi

Les groupes d'aliments

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

Taboulé bio

Sauté de dinde bio

Mélange de carottes bio et courgettes bio

Yaourt à la fraise bio

Cake bio aux pépites de chocolat

Radis beurre

Rôti de porc aux pruneaux*

Duo de pommes de terre et panais

Bûche de chèvre

Compote pomme-coing

Mélange coleslaw

Poulet tex mex

Riz à la gachucha*

St Nectaire

Fruit

Salade verte bio

Carbonade bio flamande

Macaronis bio à l'emmental

Emmental bio

Fruit bio

Crêpe au fromage

Filet de poisson poêlé au beurre

Gratin de brocolis

Suisse aromatisé

Tarte aux pommes

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



« Timothée le panais » te fait découvrir :

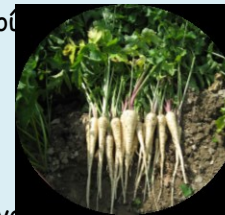
Mardi, du panais !

Cette grosse racine blanc ivoire, ressemble de forme et de goût à la carotte mais n'en est pas une !

Connue depuis plusieurs milliers d'années elle était surtout mangée par les paysans du Moyen-Âge : étant une racine, donc reliée à la terre, les nobles méprisaient cet aliment pourtant très nutritif.

Très résistant, on peut le récolter dès septembre et tout l'hiver. Une fois récolté, le panais se décline sous différentes textures et saveurs.

Cuit en gratin, purée, pot-au-feu ou en soupe, ou bien cru râpé en vinaigrette, le panais est un vrai légume allié du bien-être et renferme de nombreux minéraux et vitamines.



Choix de la semaine
Entrée : **Pomelo**
Légume : **Courgettes sautées**

"Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

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

