

Semaine 35



Lundi

Repas biologique

Mardi



Mercredi

Repas végétarien

Jeudi

Vendredi

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

Salade de blé bio au basiic

Emincé de poulet bio sauce cacciadore

Carottes bio aux herbes

Edam bio

Flan vanille nappé caramel bio

Salade italienne

Colin pané et citron

Gratin de courgettes

Yaourt aromatisé

Fruit

Salade verte

Tomate farcie veggie

Riz bio

Fromage blanc sucré

Madeleine marbrée chocolat

Carottes râpées

Escalope viennoise

Purée de potiron

Chanteneige

Purée de fruits

Salade de tomates

Boulettes de bœuf sauce bourguignonne

Pommes de terre vapeur

Cantal

Pastèque

Repas de substitution :

- Lundi : Papillote de poisson
- Jeudi : Omelette
- Vendredi : Colin sauce tomate

Présence de porc signalée par *

Légende

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

La richesse des légumes verts

Les légumes verts sont très riches en vitamines, minéraux et fibres. Ils sont de véritables alliés au quotidien, en plus de joliment colorer nos assiettes.

Ils stimulent l'organisme et aident à prévenir certaines maladies.

A noter que, d'un point de vue nutritionnel, la formule "légumes verts" ne signifie pas de couleur verte mais légumes frais, à la différence des légumes secs comme les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, etc ...).

Brocolis, poivrons, courgettes, carottes ... peu importe la couleur, les légumes verts sont à consommer sans modération !

Choix de la semaine

Entrée : Céleri rémoulade
Légume : Tomates au four



Compte-tenu du contexte actuel difficile en termes d'approvisionnements en produits alimentaires, les menus sont exceptionnellement à titre indicatif