

Semaine 07



Lundi

Repas végétarien

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Salade de pois chiches bio au cumin

Croc-fromage

Haricots verts

Samos

Fruit



Mardi

Repas biologique

Salader de quinoa bio vinaigrette

Emincé de poulet bio sauce au miel

Carottes bio

Camembert bio

Fruit bio

Jeudi

Salade verte iceberg

Gratin de coquillettes aux dès de jambon *

Yaourt aromatisé

Madeleine

Vendredi

Salade de pommes de terre mayonnaise

Dos de colin d'Alaska pané

Epinards à la crème

Saint Nectaire

Purée de fruits du chef

Les groupes d'aliments



Repas de substitution :

- Mardi : Roulé végétal goût merguez
- Mercredi : Tomate farcie veggie
- Jeudi : Omelette et coquillettes

Repas sans porc :

- Jeudi : Gratin de coquillettes aux dès de volaille

Présence de porc signalée par *

Légende :

Produit issu de l'agriculture biologique



Produit de saison



Produit local



Dessert du chef



"Gaspard, l'épinard" t'informe :



Popeye est un héros de dessin animé qui est en mesure d'affronter le monde entier après avoir mangé une boîte d'épinards. Les épinards contiennent du fer, ce qui est bon

pour ton sang. Mais également des vitamines A, C, K, B et E,

sans parler du magnésium, du calcium et des fibres.



Cette semaine, tu pourras faire le plein d'énergie en consommant des épinards à la crème.

