




Semaine 46

Lundi

FERIE

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert



Mardi

Repas bio végétarien

Carottes rapées bio	
Raviolis tex-mex bio	
Gouda bio	
Fian vanille nappé caramel bio	

Mercredi

Salade de pois chiches vinaigrette	
Filet de colin sauce aurore	
Haricots verts persillés	
Fromage paysan breton	
Fruit	

Jeudi

Friand au fromage	
Cordon bleu	
Chou-fleur béchamel	
Yaourt sucré bio	
Fruit bio	

Vendredi

Salade harmonie	
Jambon blanc*	
Purée de pommes de terre	
Pont l'Evêque (coupe)	
Purée de fruits du chef	

Les groupes d'aliments



Repas de substitution :

- Jeudi : Cubes de colin pané
 - Vendredi : Omelette
- Repas sans porc :**
- Vendredi : Jambon de poulet

Présence de porc signalée par *

Légende

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



« Pernille » la lentille, t'informe :

Humm, mardi des raviolis tex-mex !
Ces raviolis sont farcies aux lentilles et aux légumes.
Chaque semaine, ton menu est composé d'un repas végétarien.
Le plat végétarien se compose la plupart du temps d'un légume sec riche en protéines (les lentilles par exemple), associé à une céréale (le blé de la pâte des raviolis).
Cette association constitue une bonne alternative à la viande et au poisson !

