

Semaine 12



**Lundi**

Repas biologique



**Entrée**  
Taboulé bio

**Plat principal**  
Emincé de poulet bio à la moutarde

**Légume Féculent**  
Haricots verts bio persillés

**Produit laitier**  
Vache qui rit bio

**Dessert**  
Fruit bio

**Mardi**

Macédoine de légumes mayonnaise

Dos de colin d'Alaska pané

Purée de brocolis

Saint Nectaire

Pêche au sirop

**Jeudi**

Carottes râpées

Gratin de pommes de terre aux dès de jambon et fromage à raclette\*

Flan vanille nappé caramel



**Vendredi**

Repas végétarien

Pizza au camembert

Omelette

Epinards à la crème

Yaourt sucré

Fruit

Les groupes d'aliments



**Repas de substitution :**

- Lundi : Hoki à la crème
- Mercredi : Chili sin carne
- Jeudi : Colin en papillote + gratin de pommes de terre à la raclette

**Repas sans porc :**

- Jeudi : Gratin de pommes de terre aux dès de poulet à la raclette

Présence de porc signalée par \*

**Légende :**

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



« Charlotte, le 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.

