

Semaine 21

**Lundi**

**Mardi**

**Jeudi**  
Repas végétarien bio

**Vendredi**

Les groupes d'aliments

**Entrée**

**Plat principal**

**Légume Féculent**

**Produit laitier**

**Dessert**

Radis beurre

Saucisse de volaille

Gnocchi à l'italienne

Yaourt fermier vanille

Chookie

Crêpe emmental

Cordon bleu

Gratin de courgettes

Coulommiers (coupe)

Fruit

Salade de betteraves bio

Chili de légumes bio

Riz bio

Montsurais bio

Purée de fruits du chef bio

Salade verte iceberg

Colin sauce citron

Torsades

Chanteneige

Fraises

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés



**Repas de substitution :**

- Lundi : Quenelles sauce tomate basilic
- Mardi : Escalope panée végétale
- Mercredi : Colin sauce aux poireaux

Présence de porc signalée par \*

**Légende :**

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

**« Georgette, la courgette » t'informe :**

Mardi, des courgettes.

Ce légume est très riche en minéraux et oligo-éléments bons pour ta santé !

La courgette fait partie de la famille des courges.

Au XVIII<sup>ème</sup> siècle, les italiens eurent l'idée de consommer certaines variétés de courges avant qu'elles ne soient parfaitement mûres.

C'est ainsi que les courgettes sont apparues...

Les fleurs de courgettes se mangent aussi. Et oui !

