

Semaine 13

**Lundi**



**Mardi**

**Jeudi**



**Vendredi**

Repas végétarien

Les groupes d'aliments



**Salade italienne**

**Filet de poulet sauce basquaise**

**Carottes persillées**

**Yaourt aromatisé**

**Muffin nature aux pépites de chocolat**

**Céleri bio sauce bulgare**

**Brandade de poisson**

**Edam bio**

**Fruit bio**

**Salade verte iceberg**

**Sauté de bœuf sauce gardiane**

**Semoule**

**Coulommiers**

**Mousse au chocolat**

**Radis et beurre**

**Curry de légumes et pois chiches**

**Riz**

**Fromage blanc sucré**

**Madeleine**



**Repas de substitution :**

- Lundi : Quenelles sauce Nantua
- Mercredi : Beignets de calamars à la romaine
- Jeudi : Colin sauce miel

Présence de porc signalée par \*

**Légende :**

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



« Zoé, la petite bouteille de lait », t'informe :

**Les produits laitiers**

Ce sont le lait, les yaourts, les fromages blancs, les petits suisses et aussi tous les fromages...

Tu en manges tous les jours à la cantine et à la maison.

Il est important d'en manger tous les jours.

Sais-tu pourquoi ?

Parce qu'ils contiennent du calcium et de la vitamine D qui rendent tes os solides et qui t'aident à bien grandir.

