

Semaine 22

Lundi



Mardi

Repas végétarien

Jeudi

Férié

Vendredi

Pont de l'Ascension

Les groupes d'aliments

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Tarte au fromage

Sauté de porc* aux herbes

Petits pois

Cantal

Fruit

Salade de lentilles bio

Nuggets de blé

Courgettes à la crème

Chanteneige bio

Flan vanille nappé caramel bio



- Fruits et légumes
- Vandres, poissons œufs
- Féculents
- Matières grasses
- Produits laitiers
- Produits sucrés



Repas de substitution :

- Lundi : Colin sauce aux oignons
- Mercredi : Blanquette de hoki

Repas sans porc :

- Lundi : Filet de dinde aux herbes
- Présence de porc signalée par *

Légende :

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

« François, le petit pois » t'informe :

Le petit pois, aussi appelé pois potager, est l'un des plus vieux légumes cultivés en Europe et en Asie.

Vert et croquant, il a un goût légèrement sucré, pourtant on ne le mange quasiment que dans des préparations salées.

Connu cuit dans les plats traditionnels, le petit pois se déguste aussi cru comme une gourmandise.

Il en existe deux variétés : à écosser et mange-tout.

Le petit pois est concentré en fibres, en protéines et en vitamines B. Ses qualités nutritionnelles en font un aliment de plaisir et de bien-être.