

Semaine 14



Lundi

Repas biologique

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert

Salade de lentilles bio	
Steak haché de bœuf bio sauce barbecue	
Gratin de chou-fleur bio	
Petit-suisse aux fruits bio	
Fruit bio	



Mardi

Repas végétarien

Salade verte iceberg	
Gnocchi à la Romaine	
Camembert	
Liégeois au chocolat	

Jeudi

Melange coleslaw	
Bolognaise de bœuf	
Farfalles	
Tomme blanche	
Crème dessert vanille	

Vendredi

Salade incas	
Filet de poisson à la normande	
Mélange 5 céréales	
Emmental (coupe)	
Compote de fruits	

Les groupes d'aliments

-
-
-
-
-
-

Repas de substitution :

- Lundi : Croc fromage
- Mercredi : Cubes de colin panés
- Jeudi : Lasagne de saumon

Repas sans porc :

- Mercredi : Sauté de poulet sauce tomate

Présence de porc signalée par *

Légende :

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



« Laurent, le chou-blanc » t'informe :

Lundi, du chou-fleur !
Le roi de France, Louis XV, raffolait de ce légume.



Le chou-fleur peut se déguster cru, en salade accompagné d'une sauce vinaigrette, ou de mayonnaise, mais également cuit, en gratin, en purée ou sous forme de beignets !



En France, et principalement en Bretagne, ce légume est cultivé toute l'année.

Sais-tu qu'il existe plusieurs variétés ?
On en trouve des blancs, des verts, des oranges et même des violets !



Semaine 14



Lundi

Repas biologique

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Salade de lentilles bio

Steak haché de bœuf bio sauce barbecue

Gratin de chou-fleur bio

Petit-suisse aux fruits bio

Fruit bio



Mardi

Repas végétarien

Salade verte iceberg

Gnocchi à la Romaine

Camembert

Liégeois au chocolat

Jeudi

Melange coleslaw

Bolognaise de bœuf

Farfalles

Tomme blanche

Crème dessert vanille

Vendredi

Salade incas

Filet de poisson à la normande

Mélange 5 céréales

Emmental (coupe)

Compote de fruits

Les groupes d'aliments

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés

Repas de substitution :

- Lundi : Croc fromage
- Mercredi : Cubes de colin panés
- Jeudi : Lasagne de saumon

Repas sans porc :

- Mercredi : Sauté de poulet sauce tomate

Présence de porc signalée par *

Légende :

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



« Laurent, le chou-blanc » t'informe :

Lundi, du chou-fleur !
Le roi de France, Louis XV, raffolait de ce légume.



Le chou-fleur peut se déguster cru, en salade accompagné d'une sauce vinaigrette, ou de mayonnaise, mais également cuit, en gratin, en purée ou sous forme de beignets !



En France, et principalement en Bretagne, ce légume est cultivé toute l'année.

Sais-tu qu'il existe plusieurs variétés ?
On en trouve des blancs, des verts, des oranges et même des violets !

