


Semaine 45	 Lundi <i>Repas végétarien</i>	Mardi	Mercredi	 Jeudi <i>Repas biologique</i>	Vendredi	Les groupes d'aliments
Entrée	Céleri rémoulade	Taboulé	Radis / beurre	Salade verte bio	Salade de pommes de terre sauce bulgare	Fruits et Légumes
Plat principal	Parmentier de lentilles	Sauté de bœuf sauce chili	Poulet sauce aux olives vertes	Gratin de coquillettes bio aux dés de jambon*	Colin poêlé au beurre	Vandées, poisson, oeufs
Légume Féculent		Carottes	Flageolets		Epinards à la crème	Féculets
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Chanteneige	Samos	Le carré montsurrais bio (coupe)	Suisse sucré	Matières grasses
Dessert	Gaufre	Fruit	Liégeois chocolat	Purée de fruits bio	Fruit	Produits laitiers
						Produits sucrés

Repas de substitution :

- Mardi : Quenelles de brochet sauce chili
- Mercredi : Omelette
- Jeudi : Hoki sauce crème et coquillettes

Repas sans porc :

- Jeudi : Gratin de coquillettes aux dés de volaille

Présence de porc signalée par *

Légende

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

La richesse des légumes verts

Les légumes verts sont très riches en vitamines, minéraux et fibres. Ils sont de véritables alliés au quotidien, en plus de joliment colorer nos assiettes.

Ils stimulent l'organisme et aident à prévenir certaines maladies.

A noter que, d'un point de vue nutritionnel, la formule "légumes verts" ne signifie pas de couleur verte mais légumes frais, à la différence des légumes secs comme les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, etc ...).

Brocolis, poivrons, courgettes, carottes ... peu importe la couleur, les légumes verts sont à consommer sans modération !

