

Semaine 15

Lundi

Mardi



Jeudi

Repas végétarien

Vendredi

Les groupes d'aliments

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert

Taboulé bio
Sauté de porc* bio à la dijonnaise
Purée de légumes verts bio
Fromage ou laitage
Flan vanille nappé caramel bio

Salade de riz à la provençale
Nuggets de poulet
Poêlée cordiale de légumes
Fromage ou laitage
Purée de fruits

Lentilles
Crêpe au fromage
Salade verte
Fromage ou laitage
Fruit

Chou blanc émincé
Gratin de poisson
Penne bio
Fromage ou laitage
Madeleine



Repas de substitution :

- Lundi : Croc fromage
- Mardi : Dos de colin pané
- Mercredi : Colin au court bouillon

Repas sans porc :

- Lundi : Roti de dinde à la dijonnaise

Présence de porc signalée par *

Légende :

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



« Grégoire, le moulin à poivre » épicier te propose :

De la moutarde dans la sauce à la dijonnaise !
La moutarde est une plante dont on récolte les graines pour fabriquer le condiment que tu connais.
Elle a marqué les plus anciennes cultures méditerranéennes, Les égyptiens, les grecs et les romains l'utilisaient déjà dans leurs plats.
Parmi les épices et condiments, la moutarde est le 3ème produit le plus consommé dans le monde après le sel et le poivre !
Attention...elle peut parfois te monter au nez...

