

Semaine 37

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**



**Vendredi**

Repas bio végétarien

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert

Salade italienne vinaigrette	
Cordon bleu	
Epinards à la crème	
Petit moulé ail et fines herbes	
Fruit	

Radis / Beurre	
Poisson sauce citron	
Purée de pommes de terre	
Yaourt sucré	
Moelleux fourré chocolat	

Friand au fromage	
Sauté de porc* colombo	
Carottes Vichy	
Emmental	
Melon jaune	

Concombres à la menthe	
Boulettes de bœuf sauce forestière	
Riz bio	
Camembert (coupe)	
Purée de fruits	

Salade verte bio	
Tortellonis bio pomodoro mozzarella sauce provençale	
Gouda bio	
Clafoutis chocolat bio du chef	

**Repas de substitution :**

- Lundi : Aiguillettes de saumon meunière
- Mercredi : Omelette
- Jeudi : Quenelles de brochet sce forestière

**Repas sans porc :**

- Mercredi : Sauté de poulet

Présence de porc signalée par \*

**Légende**

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

**La grande famille des féculents**

La famille des féculents regroupe l'ensemble des produits sources de glucides (sucres) dits complexes.

On distingue 3 types de denrées alimentaires :

les **céréales** : blé, riz, avoine, ... et tous les produits qui en sont issus comme les farines, le pain, les pâtes, ...

les **légumes secs** (auss appelés légumineuses) : haricots, fèves, lentilles, ...

les **potatoes de terre ou autres tubercules** (panais, patates douces, ...) ainsi que l'ensemble des produits transformés qui en découlent comme la purée, les frites, ...

Ils jouent un rôle très important car ils représentent un véritable carburant pour l'organisme auquel ils fournissent de l'énergie progressivement tout au long de la journée.

