

Semaine 07



Lundi

Repas végétarien



Croc-fromage

Haricots verts

Samos

Fruit



Mardi

Repas biologique

Emincé de poulet bio
sauce au miel

Carottes bio

Camembert bio

Fruit bio

Mercredi

Céleri sauce bulgare

Pilon de poulet sauce
barbecue

Riz

Suisse sucré

Jeudi

Salade verte iceberg

Gratin de coquillettes
aux dès de jambon *

Yaourt aromatisé

Vendredi

Dos de colin
d'Alaska pané

Epinards à la crème

Saint Nectaire

Purée de fruits
du chef

Les groupes
d'aliments

Fruits et
légumes

Viandes,
poissons
œufs

Féculents

Matières
grasses

Produits
laitiers

Produits
sucrés

Repas de substitution :

- Mardi : Roulé végétal goût merguez
- Mercredi : Tomate farcie veggie
- Jeudi : Omelette et coquillettes

Repas sans porc :

- Jeudi : Gratin de coquillettes aux dès de volaille

Présence de porc signalée par *



"Gaspard, l'épinard" t'informe :



Popeye est un héros de dessin animé qui est en mesure d'affronter le monde entier après avoir mangé une boîte d'épinards. Les épinards contiennent du fer, ce qui est bon

pour ton sang. Mais également des vitamines A, C, K, B et E ,

sans parler du magnésium, du calcium et des fibres.



Cette semaine, tu pourras faire le plein d'énergie en consommant des épinards à la crème.

Légende :

Produit issu de l'agriculture biologique



Produit de saison



Produit local



Dessert du chef



Choix de la semaine

Entrée : Potage de légumes

Légume : Purée de courgettes

