



Semaine 03

Lundi Repas biologique

Mardi Repas végétarien

Jeudi Repas biologique

Vendredi

Les groupes d'aliments

- Entrée
- Plat principal
- Légume Féculent
- Produit laitier
- Dessert

- Persillade de pommes de terre bio
- Sauté de dinde bio
- Epinards bio à la crème
- Chanteneige bio
- Yaourt à la vanille bio

- Salade verte
- Boulettes de soja sauce tomate basilic
- Torsettes
- Emmental
- Pomme



- Salade de lentilles bio
- Sauté de porc bio aux pruneaux*
- Purée de butternut bio
- Yaourt sucré bio
- Madeleine bio

- Mélange coleslaw
- Gratin de poisson aux fruits de mer
- Riz
- Tartare fines herbes
- Orange

- Fruits et légumes
- Viandes, poissons œufs
- Céréales, légumineuses
- Matières grasses cachées
- Produits laitiers
- Produits sucrés

Repas sans viande :

Lundi : Poisson pané
Jeudi : Hoki aux pruneaux

Repas sans porc :

Présence de porc signalée par *

Jeudi : Rôti de dinde aux pruneaux



De la butternut ! Aussi appelée courge "Doubeurre"...
Ce légume fait partie de la famille des cucurbitacées.

Cette courge a la forme d'une bouteille, sa peau dure, mais peu épaisse, est beige et sa chair jaune orangée. Contrairement à ces cousins la citrouille et le potiron, le butternut n'a pas beaucoup de graines et celles-ci sont toutes basées dans la partie basse. Sa couleur orangée montre sa forte teneur en carotène.

Riche en vitamines et antioxydants, elle aide à prévenir certaines maladies et est un bon allié pour les journées froides d'hiver. Consommée en gratin, en velouté ou encore en purée, cette courge est appréciée pour sa texture fondante, sa saveur beurrée, doucement parfumée...



Origine de nos viandes bovines - Boeuf : France

"Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

