



Bon appétit !

Semaine 40

### Lundi

### Mardi

### Mercredi

### Jeudi Repas bio végétarien

### Vendredi Repas biologique

Les groupes d'aliments

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

- Salade de pois chiches
- Poisson poêlé au beurre
- Courgettes à la crème
- Pointe de brie à la coupe
- Flan caramel

- Salade de tomates
- Rôti de dinde au jus
- Pommes noisettes
- Vache Picon
- Prunes



- Salade verte bio
- Chili de légumes bio
- Riz bio
- Suisse aux fruits bio
- Biscuit Abbaye chocolat bio

- Salade concombres bio
- Poulet Basquaise bio
- Semoule bio
- Gouda bio
- Raisins bio

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



Repas sans viande :  
 Mardi : Poisson pané  
 Vendredi : Saumon à la basquaise

Présence de porc signalée par \*

La tomate colore les étals de nos marchés tout au long de l'année.

Sais-tu qu'il se cultive 3 millions d'hectares de tomates dans le monde ? Très simple à consommer, on l'utilise dans de nombreuses préparations aussi bien crue que cuite.

On trouve des milliers de variétés de tomates dans le monde : ronde, noire de Crimée, cœur de Bœuf, ananas, cocktail, cerise, green zebra...

Toutes se distinguent par leur forme, leur couleur, leur texture et leur goût.

Grâce à sa richesse en vitamines et minéraux, la tomate est très bonne pour la santé !



"Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

Origine de nos viandes bovines  
- Boeuf : France

