



Menu du Lundi 18 au vendredi 22 Octobre 2021



Semaine 42

Lundi Repas biologique

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

- Salade de pommes de terre bio
- Sauté de dinde bio
- Carottes braisées bio
- Babybel bio
- Liégeois chocolat bio

Mardi

- Oeufs dur mayonnaise
- Filet de colin à la crème d'aneth
- Purée de brocolis
- Chanteneige
- Pomme



Jeudi Repas biologique

- Salade verte bio
- Bœuf bio Mironton
- Torsades bio
- Brie bio (coupe)
- Purée de fruits bio

Vendredi Repas végétarien

- Salade de tomates
- Lentilles à l'indienne
- Riz
- Cantal
- Banane

Les groupes d'aliments

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

Repas sans viande :

Lundi : Beignets de calamar
 Mardi : Oeufs durs
 Jeudi : Filet de hoki à la provençale

Repas sans porc :

Présence de porc signalée par *

Mardi : Tarte au fromage



La carotte est le deuxième légume le plus consommé en France. Sais-tu pourquoi dit-on que la carotte rend aimable ? Car autrefois, on s'en servait pour faire avancer les ânes. C'est la friandise favorite de cet animal extrêmement têtu qui peut le rendre, soudainement, obéissant et...aimable. Mais la carotte possède bien d'autres vertus et nous en fait voir de toutes les couleurs ! Blanche, violette, jaune, rouge... la carotte n'a pas toujours été orange, et les goûts changent selon les couleurs. Plus la couleur de la carotte est foncée, plus ses propriétés nutritives sont intéressantes.



Choix du mardi
Poisson pané

"Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

Origine de nos viandes bovines
- Bœuf : France

