

Bon appétit !

Semaine 20



Lundi

Repas végétarien

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

- Salade Waldorf
- Parmentier aux lentilles
- Gouda
- Compote de fruits



Mardi

Repas biologique

- Macédoine de légumes bio
- Merguez bio Lozère viande
- Blé bio
- Camembert bio à la coupe
- Pomme bio

Mercredi



Jeudi

Repas biologique

- Salade verte bio
- Sauté de bœuf bio sauce tex-mex
- Purée Crécy bio
- Chanteneige bio
- Madeleine aux pépites de chocolat bio

Vendredi

- Cervelas*
- Filet de hoki sauce Aurore
- Torsades aux petits légumes
- Suisse aux fruits
- Banane

Les groupes d'aliments

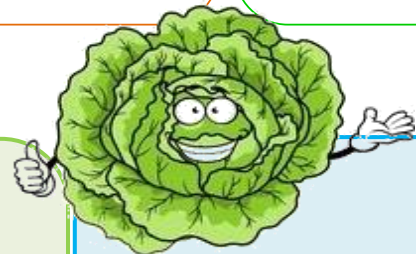
- Fruits et légumes
- Viandes, poissons œufs
- Céréales, légumes secs
- Matières grasses cachées
- Produits laitiers
- Produits sucrés

Repas sans viande :

Mardi : Poisson sauce tomate
Jeudi : Colin sauce tex-mex
Vendredi : Oeufs durs mayonnaise

Repas sans porc :

Présence de porc signalée par *
Vendredi : Galantine de volaille



Jeudi, de la salade verte bio au menu !
C'est grâce aux Grecs et aux Romains que la salade va devenir un aliment essentiel de notre alimentation.

Elle aurait été introduite en France en 1389.

Laitue, scarole, batavia, roquette, mâche, feuille de chêne, chicorée...

il existe plus de 500 variétés rien qu'en France !

La salade est très riche en vitamines et en eau.

Connais-tu ce dicton ?

"Qui mange salade, n'est jamais malade" !



"Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

Origine de nos viandes bovines
- Boeuf : France

