



Bon appétit !

Semaine 22

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

### Lundi

Carottes râpées vinaigrette

Steak de veau sauce Marengo

Blé

Emmental

Maestro chocolat

### Mardi

Céleri rémoulade

Filet de hoki sauce tomate

Haricots beurre

Suisse aux fruits

Pomme

### Mercredi



### Jeudi L'Inde Repas biologique



### Vendredi Repas bio végétarien

Pizza aux légumes bio

Omelette bio

Ratatouille bio

Brie bio à la coupe

Banane bio

Les groupes d'aliments

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés



#### Repas sans viande :

Lundi : Colin sauce axoa  
Jeudi : Poisson Tikka massala



La cuisine indienne est très riche en goûts et en saveurs grâce aux épices : coriandre, curcuma, safran, anis vert, cumin, piment, garam masala...

La cuisine du sud de l'Inde est principalement végétarienne et très épicée.

Celle du nord est influencée par la cuisine turque et mongole et comporte plus de viande.

Jeudi, le chef t'a concocté un poulet tikka massala, un des plats phare de la cuisine indienne ! Assaisonné de yaourt et d'un mélange d'épices, ce plat est cuit, en Inde, dans un "tandoor", un four traditionnel enfoui dans le sol...



"Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

Origine de nos viandes bovines  
- Boeuf : France  
- Veau : UE

Présence de porc signalée par \*

