



Semaine 23

Lundi

Mardi

Mercredi



Jeudi



Vendredi

Les groupes d'aliments

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Férialé

Macédoine de légumes mayonnaise

Dos de colin sauce acidulée

Haricots verts persillés

Emmental

Compote de fruits



Repas biologique

Salade de tomates et concombres bio

Mignonnettes de bœuf bio sauce tomate

Ratatouille bio à l'huile d'olive

Edam bio

Palet breton bio

Repas bio végétarien

Salade verte bio

Galette de tofu indienne bio

Duo de boulgour et courgettes bio

Yaourt brassé aux fraises bio

Crêpe demi-lune aux fruits rouge bio



Repas sans viande :

Jeudi : Colin sauce tomate

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 - Bœuf : France

