



# Menu du Lundi 16 au Vendredi 20 Janvier 2023



Compte-tenu du contexte actuel difficile en termes d'approvisionnements en produits alimentaires, les menus sont exceptionnellement à titre indicatif

Semaine 03



## Lundi

### Repas biologique

Persillades de pomme de terre bio

Sauté de dinde bio sauce tomate

Haricots verts bio

Camembert bio

Orange bio



## Mardi

### Repas végétarien

Salade Coleslaw

Cari de lentilles et potiron

Riz

Petit moulé ail et fines herbes

Compote pomme pêche

## Mercredi



## Jeudi

### Repas biologique

Macédoine bio vinaigrette

Couscous boulettes de bœuf bio

Semoule bio

Gouda bio

Mousse au chocolat bio

## Vendredi

Haricots verts et Maïs

Thon à la sicilienne

Penné

Yaourt sucré

Banane

Les groupes d'aliments

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés

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

### Repas sans viande :

Lundi : Colin sauce tomate  
Jeudi : Couscous de la mer

Présence de porc signalée par \*

Légende :  
Produit de saison  
Produit local



Humm, mardi un cari de lentilles et potiron !

Sais-tu qu'il existe 40 espèces de légumes secs et 18 000 variétés cultivées et consommées dans le monde !

Chaque semaine, ton menu est composé d'un repas végétarien.

Le plat végétarien se compose la plupart du temps d'un légume sec riche en protéines, associé à une céréale, il constitue ainsi une bonne alternative à la viande ou au poisson !



Origine de nos viandes bovines  
- Boeuf : France

