



Semaine 04



Lundi

Repas végétarien

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

Salade de pois chiches

Nuggets de blé

Duo petits pois et carottes

Yaourt sucré

Fruit

Radis

Brandade de poisson

Bûche au lait de mélange (vache, chèvre)

Compote de fruits

Mercredi



Jeudi

Repas biologique

Salade verte bio

Sauté de bœuf bio à la Camarguaise

Riz bio

Vache qui rit bio

Fruit bio

Vendredi

Salade pastourelle

Sauté de poulet à la forestière

Haricots vert

Emmental

Fruit

Les groupes d'aliments

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

Repas sans viande :

Mercredi : Omelette
Jeudi : Colin à la Camarguaise
Vendredi : Quenelles à la crème

Repas sans porc :

Présence de porc signalée par *

Mercredi : Jambon de poulet



« François, le petits pois » t'informe :

Le petit pois, aussi appelé pois potager, est l'un des plus vieux légumes cultivés en Europe et en Asie. Vert et croquant, il a un goût légèrement sucré, pourtant on ne le mange quasiment que dans des préparations salées. Connue cuit dans les plats traditionnels, le petit pois se déguste aussi cru comme une gourmandise. Il en existe deux variétés : à écosser et mange-tout.

Le petit pois est concentré en fibres, en protéines et en vitamines B. Ses qualités nutritionnelles en font un aliment de plaisir et de bien-être.



Choix de la semaine

Entrée : Potage de légumes
Légume : Courgettes sautées

Origine de nos viandes bovines

- Boeuf : France

"Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

