



Semaine 49

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi
Repas bio végétarien

Vendredi

Les groupes d'aliments

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

Quiche lorraine*

Pesca meunière

Carottes sautées

St Nectaire

Compote de fruits

Betteraves vinaigrette

Aiguillettes de poulet au miel

Ecrasé de pommes de terre

Emmental

Fruit

Salade d'endives

Steak de bœuf sauce barbecue

Macaronis

Suisse aux fruits

Muffin aux pépites de chocolat

Salade verte bio

Chili de légumes bio

Riz bio

Brie bio

Fruit bio

Salade de lentilles

Rôti de porc aux pruneaux*

Gratin de chou-fleur

Chanteneige

Flan nappé caramel

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



« Laurent, le chou-blanc » t'informe :

Vendredi, du chou-fleur !
Le roi de France, Louis XV, raffolait de ce légume.



Le chou-fleur peut se déguster cru, en salade accompagné d'une sauce vinaigrette, ou de mayonnaise, mais également cuit, en gratin, en purée ou sous forme de beignets !

En France, et principalement en Bretagne, ce légume est cultivé toute l'année.

Sais-tu qu'il existe plusieurs variétés ?
On en trouve des blancs, des verts, des oranges et même des violets !



"Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

Origine de nos viandes bovines
- Bœuf : France

Présence de porc signalée par *

