



Semaine 03



**Lundi**

Repas végétarien

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

Les groupes d'aliments

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

**Salade de pois chiches**

**Nuggets de blé**

**Ratatouille à l'huile d'olive**

**Camembert**

**Fruit**

**Pizza au fromage**

**Paupiette de veau à l'ancienne**

**Carottes sautées**

**Gouda**

**Mousse au chocolat noir**

**Radis beurre**

**Hachis Parmentier de canard**

**P'tit roulé fol épi**

**Fruit**

**Carottes râpées**

**Chipolatas de Lozère\***

**Aligot**

**(fromage aligot)**

**Compote pomme-framboise**

**Salade de riz camarguaise**

**Dos de colin sauce au citron**

**Haricots beurre**

**Fromage blanc sucré**

**Muffin aux pépites de chocolat**



« Lara, le muffin au chocolat », t'informe :

Vendredi tu vas te régaler avec un muffin aux pépites de chocolat !  
Cousin de la madeleine, le muffin s'approche de cette saveur sucrée que nous connaissons bien.  
Très répandu dans les pays anglo-saxons et principalement aux Etats-Unis, il a su traverser les frontières pour s'inviter dans nos livres de recettes, sur les étals des boulangeries et dans les rayons de nos supermarchés.  
Les ingrédients pour préparer des muffins sont, pour la plupart, déjà dans nos placards et réfrigérateurs.  
A ton tour de te coiffer de la toque du chef et d'en préparer !



Origine de nos viandes bovines - Boeuf : France



Présence de porc signalée par \*