



Semaine 13

Lundi

Mardi

Mercredi



Jeudi

Repas végétarien

Vendredi

Les groupes d'aliments

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Salade Napoli

Filet de poulet cacciatore

Haricots beurre

Délice d'emmental

Fruit

Persillade de pommes de terre

Rôti de porc* aux pruneaux

Purée de céleri

Suisse aux fruits

Roulé à la fraise

Salade verte iceberg

Couscous bœuf et merguez

Cantal

Fruit

Carottes râpées

Gnocchis aux légumes

Camembert

Compote pomme-fraise

Salade de riz camarguaise

Filet de poisson poêlé au beurre

Gratin de chou-fleur

Yaourt à la vanille La vache occitane

Gaufre au chocolat

Fruits et légumes

Viandes, poissons, œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés



« Léonardo, le champignon cuistot » te propose :

Des Gnocchis Jeudi !

Ce sont les premières formes de pâtes faites par l'homme : "arrondies et striées" pochées dans de l'eau.

Si tu veux les réaliser à la maison avec tes parents, voici la recette :

Faire une purée, ajouter de la farine, un œuf, de l'huile d'olive, et façonner des petits cylindres.

Faire cuire dans l'eau bouillante salée, et le tour est joué !

Miam miam...



Origine de nos viandes bovines
- Boeuf : France



Présence de porc signalée par *