



Semaine 03

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

Les groupes  
d'aliments

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

**Salade de lentilles**

**Colombo de porc de Lozère\*** 

 **Carottes sautées**

**Tartare aux fines herbes**

**Flan nappé caramel**

**Courgettes râpées**

**Cassolette de poisson aux pommes de terre**

**Bûche de chèvre** 

**Fruit**

**Crêpe au fromage**

**Filet de poulet au paprika**

**Poêlée de légumes**

**Fromage blanc aux fruits**

**Madeleine**

**Salade verte iceberg**

**Pennes à la bolognaise** 

**Emmental bio** 

 **Fruit**

**Taboulé**

**Beignets de calamars à la romaine** 

**Epinards à la crème**

**Yaourt sucré**

**Muffin aux pépites de chocolat**

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



« Louna, 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.  
 Ce dessert est très répandu dans les pays anglo-saxons et principalement aux Etats-Unis.  
 Mais 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
- Veau : France

Présence de porc signalée par \*

