



Semaine 05

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Les groupes d'aliments

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Salade de pois chiches

Nuggets de poulet

Ratatouille à l'huile d'olive

Camembert

Crème dessert à la vanille

Quiche de volaille

Filet de hoki sauce nantua

Carottes sautées

Fromage blanc aux fruits

Moelleux au citron

Salade de riz camarguaise

Rôti de porc forestier*

Beignets de chou-fleur

Suisse aromatisé

Tarte aux pommes

Mélange coleslaw

Couscous de bœuf

St Paulin

Fruit

Salade verte

Jambon blanc*

Gratin Dauphinois

Tomme noire

Ananas frais

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés



« Jonas, l'ananas » te fait découvrir :

Humm ! Vendredi, de l'ananas.
Ce fruit exotique a longtemps été considéré comme un bien rare et précieux.

Il est si bon que certains disent que des divinités posèrent dessus une couronne de feuille.

Originaire du Paraguay, l'ananas a migré vers le nord avec les indiens, avant de gagner l'Amérique centrale et les Caraïbes.

C'est en 1493 que Christophe Colomb a découvert le fruit roi en Guadeloupe.

Très riche en vitamine C, c'est un allié indispensable pour le tonus !



Présence de porc signalée par *

Origine de nos viandes bovines

- Boeuf : France
- Veau : France

