



Semaine 10

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Les groupes
d'aliments

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Salade de blé tex mex

Aiguillettes de poulet à la crème

Produit de saison Haricots verts

Edam

Liégeois au chocolat

Carottes râpées

Bœuf bourguignon

Ecrasé de pommes de terre

Rondelé au bleu

Produit de saison Fruit

Salade verte iceberg

Jambon blanc*

Torsettes aux légumes du soleil

Fromage fouetté Mme Loïk

Produit de saison Fruit

Betteraves à la ciboulette

Chili Con Carne

Riz

Pointe de brie

Produit de saison Ananas frais

Taboulé

Filet de poisson poêlé au beurre

Produit de saison Gratin de chou-fleur

Yaourt sucré

Tarte aux pommes

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés

Repas sans viande :
Lundi : Hoki à la crème
Mardi : Fishburger
Mercredi: oeufs durs
Jeudi : Colin à la tomate
Riz

Repas sans porc :
Présence de porc signalée par *

Mercredi : Jambon de poulet

« Jonas, l'ananas » t'informe :

Jeudi, de l'ananas ! Hummm

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 !

Choix de la semaine
Entrée : **Concombres à la crème**
Légume : **Carottes sautées**

Origine de nos viandes bovines
- Bœuf : France
- Veau : France

