



Semaine 20

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Les groupes
d'aliments

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert

Persillade de pommes de terre
Aiguillettes de poulet abricot et miel
Haricots beurre
Tartare aux fines herbes
Maestro à la vanille

Crêpe au fromage
Hoki à l'armoricaine
Purée de potiron
Bûche de chèvre
Glace

Salade de blé au basilic
Jambon blanc*
Gratin de courgettes
Yaourt aromatisé
Tarte aux pommes

Salade verte iceberg
Pennes à la bolognaise
Edam
Compote de fruits

Carottes râpées
Steak haché de veau à la crème
Riz
Tome noire
Fraises

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



Repas sans viande :

Lundi: Oeufs durs mayonnaise
Colin miel et abricot
Mercredi : Omelette
Jeudi : Pennes
Poisson sauce tomate
Vendredi : Saumon à la crème

Repas sans porc :

Présence de porc signalée par *

Lundi : Roulade de volaille
Mercredi : Jambon de poulet

« Thérèse, la fraise » t'informe :

Vendredi, des fraises !

Ce fruit, au goût bien sucré, provient d'un arbuste, le fraisier.
Très riche en vitamine C et en antioxydants,
la fraise a de nombreux bienfaits sur ton corps.

Sais tu que, 1000 ans avant notre ère,
les Romains les cultivaient déjà
et en faisaient des masques de beauté ?

Hmmm !



Choix de la semaine

Entrée : **Concombres au fromage blanc**
Légume : **Petits pois**

Choix du mardi

Poisson pané

Origine de nos viandes bovines

- Boeuf : France
- Veau : France

