

Semaine 28

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Les groupes
d'aliments

Entrée

Plat principal

Légume
Féculent

Produit
laitier

Dessert

Salade de blé
tex mex

Filet de poisson
en court bouillon

Epinards
à la crème

Fromage blanc
aux fruits

Fruit

Concombres
vinaigrette

Rôti de dinde
au jus

Riz

Gouda

Fruit

Melon

Aiguillettes de poulet
à la toscane

Ecrasé de pommes
de terre

Camembert

Pêche au sirop

Salade
de pois chiches

Moussaka
de boeuf

Carré frais

Glace

Carottes
râpées

Chipolatas*

Farfalles
à l'emmental

Chavroux

Fruit

Fruits et légumes

Viandes, poissons, œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés

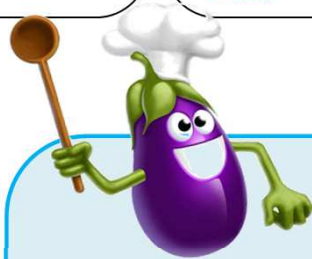
Repas sans viande :

Mardi : Colin à la crème
Mercredi : Saumon à la toscane
Jeudi : Moussaka de la mer
Vendredi : Omelette

Repas sans porc :

Présence de porc
signalée par *

Vendredi : Saucisses de volaille



« Maryline, l'aubergine » t'emmène :

Jeudi, direction la Grèce pour déguster
une délicieuse Moussaka.

Ce plat composé de viande hachée et d'aubergines
te donnera de l'énergie
pour bouger et t'amuser tout l'après-midi.

Les grecs aimaient tellement le sport qu'ils ont inventé
les jeux olympiques !

Et toi, quel est ton sport préféré ?



Choix de la semaine

Entrée : Céleri rémoulade
Légume : Carottes sautées

Origine de nos viandes bovines

- Boeuf : France
- Veau : France

