



Semaine 42

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Les groupes d'aliments

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Œufs durs mayonnaise

Sauté de dinde

Légumes façon thaï Produit de saison

Edam

Maestro au chocolat

Radis beurre Produit de saison

Chipolatas*

Petits pois à la française*

Yaourt aux fruits

Fruit Produit de saison

Pizza

Moussaka de boeuf

Fromage fouetté Mme Loik

Fruit Produit de saison

Carottes râpées Produit de saison

Mignonettes de boeuf sauce provençale

Farfalles à l'emmental

Fromage blanc nature

Confiture

Concombres tzatzikis Produit de saison

Dos de colin sauce pestorosso

Riz

Camembert

Fruit Produit de saison

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés



Repas sans viande :

Lundi : Oeufs durs mayonnaise
 Poisson pané

Mardi : Omelette
 Petits pois

Mercredi : Moussaka de la mer

Jeudi : Hoki à la tomate

Repas sans porc :

Présence de porc signalée par *

Lundi : Pâté de volaille

Mardi : Saucisses de volaille

« Marcotte, la carotte » t'informe :

La carotte est le deuxième légume le plus consommé en France. Sais-tu pourquoi dit-on que la carotte rend aimable ? Car autrefois, on s'en servait pour faire avancer les ânes. C'est la friandise favorite de cet animal extrêmement têtu qui peut le rendre, soudainement, obéissant et...aimable.

Mais la carotte possède bien d'autres vertus et nous en fait voir de toutes les couleurs ! Blanche, violette, jaune, rouge... la carotte n'a pas toujours été orange, et les goûts changent selon les couleurs. Plus la couleur de la carotte est foncée, plus ses propriétés nutritives sont intéressantes...

Choix de la semaine

Entrée : **Salade de tomates**

Légume : **Brocolis sautés**

Choix du vendredi

Poisson pané

Origine de nos viandes bovines

- Boeuf : France

- Veau : France

