

Semaine 15

Lundi

Mardi

Mercredi



Jeudi

Repas végétarien

Vendredi

Les groupes d'aliments



MENU

Sauté de porc* bio à la dijonnaise



Purée de légumes verts bio



Fromage ou laitage

Flan vanille nappé caramel bio



Salade de riz à la provençale

Nuggets de poulet



Poêlée cordiale de légumes

Purée de fruits

Carottes râpées

Roti de dinde sauce paprika



Ratatouille

Fruit

Lentilles

Crêpe au fromage

Salade verte

Laitage

Chou blanc émincé

Gratin de poisson



Penne bio



Laitage

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés

Repas de substitution :

- Lundi : Croc fromage
- Mardi : Nuggets de poisson
- Mercredi : Colin au court bouillon

Repas sans porc :

- Lundi : Roti de dinde à la dijonnaise

Présence de porc signalée par *

Légende :

Produit issu de l'agriculture biologique



Produit de saison



Produit local



Dessert du chef



« Grégoire, le moulin à poivre » épicier te propose :

De la moutarde dans la sauce à la dijonnaise !

La moutarde est une plante dont on récolte les graines pour fabriquer le condiment que tu connais.

Elle a marqué les plus anciennes cultures méditerranéennes, Les égyptiens, les grecs et les romains l'utilisaient déjà dans leurs plats.

Parmi les épices et condiments, la moutarde est le 3ème produit le plus consommé dans le monde après le sel et le poivre !

Attention...elle peut parfois te monter au nez...

