

Semaine 22

Lundi



Mardi

Repas végétarien

Mercredi

Jeudi

Férié

Vendredi

Pont de l'Ascension

Les groupes
d'aliments

Fruits et
légumes

Viandes,
poissons
œufs

Féculents

Matières
grasses

Produits
laitiers

Produits
sucrés



MENU

Sauté de porc*
aux herbes

Petits pois

Cantal

Fruit

Nuggets de blé

Courgettes
à la crème

Chanteneige bio

Flan vanille
nappé caramel bio

Salade iceberg

Blanquette de poulet

Farfalles

Yaourt aromatisé



Repas de substitution :

- Lundi : Colin sauce aux oignons
- Mercredi : Blanquette de hoki

Repas sans porc :

- Lundi : Filet de dinde aux herbes

Présence de porc signalée par *

Légende :

Produit issu de l'agriculture biologique



Produit de saison



Produit local



Dessert du chef



« François, le petit pois » t'informe :



Le petit pois, aussi appelé pois potager, est l'un des plus vieux légumes cultivés en Europe et en Asie.

Vert et croquant, il a un goût légèrement sucré, pourtant on ne le mange quasiment que dans des préparations salées.

Connu cuit dans les plats traditionnels, le petit pois se déguste aussi cru comme une gourmandise.

Il en existe deux variétés : à écosser et mange-tout.

Le petit pois est concentré en fibres, en protéines et en vitamines B. Ses qualités nutritionnelles en font un aliment de plaisir et de bien-être.

Choix de la semaine

Entrée : **Concombre à la crème**

Légume : **Ratatouille**