

Semaine 47

Lundi
 Repas biologique



- Salade italienne bio vinaigrette
- Steak haché de bœuf bio sauce Miron-ton
- Julenne de légumes bio
- Fruit bio

Mardi

- Filet de poulet sauce New Delhi
- Pommes de terre
- Coulommiers (coupe)
- Purée pomme poire bio

Mercredi

- Sauté de veau sauce raz el hanout
- Semoule
- Fromage blanc sucré
- Fruit

Jeudi
 Repas végétarien

- Salade farandole (salade verte, chou blanc, radis, maïs)
- Chili sin carne
- Riz bio
- Mousse au chocolat

Vendredi

- Poisson pané
- Purée de potiron
- Petit moulé ail et fines herbes
- Far breton du chef

Les groupes d'aliments

- Fruits et Légumes
- Viandes, poisson oeufs
- Féculents
- Matières grasses
- Produits laitiers
- Produits sucrés

Repas de substitution :

- Lundi : Colin sauce mironton
- Mardi : Quenelles de brochet sauce New Delhi
- Mercredi : Tomates farcies veggio

Présence de porc signalée par *

Légende

- Produit issu de l'agriculture biologique
- Produit de saison
- Produit local
- Dessert du chef



La pâtisserie du chef !

Ce vendredi, tu pourras déguster la spécialité du chef, **le far breton !**
 La recette du far breton remonte au XIXème siècle.
 Il s'agit d'un gâteau assez dense et consistant, lointaine variante du clafoutis ou du flan pâtissier, qui se compose de farine de blé ou de sarrasin, de sucre, d'œuf, de beurre et de lait, le tout cuit dans un moule à gâteau au four.

Si le véritable far breton se déguste nature, la recette a évolué en y ajoutant des fruits secs ou le plus souvent des pruneaux.



Choix de la semaine
 Entrée : Potage de légumes
 Légume : Haricots beurre