

Semaine 26

Lundi

Mardi

Mercredi




Jeudi

Repas végétarien


Vendredi

Les groupes d'aliments


-  Entrée
-  Plat principal
-  Légume Féculent
-  Produit laitier
-  Dessert

Crêpe au fromage

Bâtonnets de colin d'Alaska

 **Epinards à la crème**

Edam


Fruit 

Radis beurre

Rôti de dinde aux olives

Ecrasé de pommes de terre

Samos

Fruit 

Salade catalane

Poulet rôti

Macaronis

Tartare nature

Nougat

Courgettes râpées


Chili de légumes

Riz

Camembert

Compote pomme-framboise

Salade de blé au basilic

Steak de bœuf à la provençale 

Poêlée de légumes méridionale

Yaourt sucré

Crostatine crème de cacao et noisettes

-  Fruits et légumes
-  Viandes, poissons, œufs
-  Céréales, légumes secs
-  Matières grasses cachées
-  Produits laitiers
-  Produits sucrés

Repas sans viande :
Mardi : Hoki aux olives
Mercredi : Poisson pané
Vendredi : Saumon à la provençale

Repas sans porc :
Présence de porc signalée par *



« Gaspard, l'épinard » t'informe :

Lundi, tu manges les épinards de Popeye !!!
Regarde sur la photo comme les feuilles d'épinards sont bien vertes, elles poussent à même le sol. Le chef sait que tu n'en manges pas beaucoup... Pourtant, ils sont riches en fibres, vitamines et minéraux pour te rendre fort comme Popeye. Alors, je compte sur toi pour tout manger...



Origine de nos viandes bovines
- Boeuf : France

