

Les groupes
d'aliments

Semaine 39

Lundi

Mardi

Mercredi



Jeudi

Repas végétarien

Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Salade de blé basilic

Cordon bleu

Brocolis à la crème

Suisse sucré

Moelleux citron

Pizza au fromage

Mignonettes de bœuf sauce barbecue

Carottes sautées

Bûche au lait mélangé (chèvre et vache)

Fruit

Salade de tomates

Rôti de porc aux pruneaux*

Purée de potiron

Yaourt sucré

Tarte aux pommes

Concombres vinaigrette

Tortellis ricotta épinards à la crème

Emmental

Fruit

Crêpe tomate mozzarella

Filet de colin au basilic

Haricots verts

Babybel

Raisins

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés

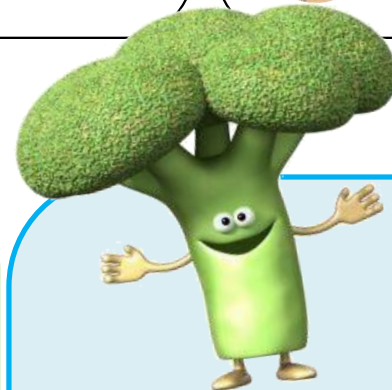
Repas sans viande :

Lundi : Omelette
Mardi : Quenelles sauce barbecue
Mercredi : Hoki aux pruneaux

Repas sans porc :

Présence de porc signalée par *

Mercredi : Rôti de dinde aux pruneaux



« Charli, le brocoli » t'informe :

Lundi, du brocoli !

Un des légumes les plus appréciés des Romains.

D'ailleurs, son nom vient du latin « braccium »

qui signifie branche. Mais pourquoi ce nom ?

Parce que sa forme fait penser à un arbre miniature.

Je sais que ce n'est pas ton légume préféré...

Pourtant, c'est bon pour ta santé !



Choix de la semaine

Entrée : Céleri rémoulade
Légume : Courgettes sautées

Choix du vendredi

Poisson pané

Origine de nos viandes bovines

- Boeuf : France

