

Semaine 21

Lundi

Mardi

Mercredi



Repas végétarien bio

Vendredi

Les groupes d'aliments

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Radis beurre

Saucisse de volaille

Gnocchi à l'italienne et emmental

Yaourt fermier vanille

Chookie

Crêpe emmental

Cordon bleu

Gratin de courgettes

Coulommiers

Fruit

Chou blanc émincé

Steak de veau sauce tex mex

Pommes noisettes

Bûche de chèvre (coupe)

Mousse au chocolat

Salade de betteraves bio

Chili de légumes bio

Riz bio

Montsurais bio

Purée de fruits du chef bio

Salade verte iceberg

Colin sauce citron

Torsades et emmental

Chanteneige

Fraises

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés

Repas de substitution :

- Lundi : Quenelles sauce tomate basilic
- Mardi : Escalope panée végétale
- Mercredi : Colin sauce aux poireaux

Présence de porc signalée par *

Légende :

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

« Georgette, la courgette » t'informe :

Mardi, des courgettes.

Ce légume est très riche en minéraux et oligo-éléments bons pour ta santé !

La courgette fait partie de la famille des courges.

Au XVIII ème siècle, les italiens eurent l'idée de consommer certaines variétés de courges avant qu'elles ne soient parfaitement mûres.

C'est ainsi que les courgettes sont apparues...

Les fleurs de courgettes se mangent aussi. Et oui !



Choix de la semaine

Entrée : Salade de tomates
Légume : Haricots verts