

Semaine 07



Lundi

Repas végétarien

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Salade de pois chiches au cumin

Croc-fromage

Haricots verts

Samos

Fruit

Mardi

Salader de quinoa vinaigrette

Rôti de dinde sauce au miel

Carottes

Camembert (coupe)

Fruit

Mercredi



Jeudi

Salade verte iceberg

Gratin de coquillettes aux dès de jambon *

Yaourt aromatisé

Madeleine

Vendredi

Salade de pommes de terre mayonnaise

Dos de colin d'Alaska pané

Epinards à la crème

Carré frais

Purée de fruits du chef

Les groupes d'aliments



Repas de substitution :

- Mardi : Roulé végétal goût merguez
- Jeudi : Omelette et coquillettes

Repas sans porc :

- Jeudi : Gratin de coquillettes aux dès de volaille

Présence de porc signalée par *



"Gaspard, l'épinard" t'informe :



Popeye est un héros de dessin animé qui est en mesure d'affronter le monde entier après avoir mangé une boîte d'épinards. Les épinards contiennent du fer, ce qui est bon

pour ton sang. Mais également des vitamines A, C, K, B et E ,

sans parler du magnésium, du calcium et des fibres.



Cette semaine, tu pourras faire le plein d'énergie en consommant des épinards à la crème.

Légende :

Produit issu de l'agriculture biologique

Produit de saison

Produit local

Dessert du chef

Choix de la semaine

Entrée : Potage de légumes

Légume : Purée de courgettes

