

Semaine 11



Lundi

Repas végétarien

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

Betteraves à la ciboulette

Boulettes de soja sauce tomate basilic

Petits pois

Mimolette

Flan à la vanille

Mardi

Quiche de volaille

Paupiette de veau à l'ancienne

Carottes sautées

Suisse sucré

Palmiers

Mercredi

Salade d'endives

Poulet basquaise

Riz

Fromy

Ananas frais

Jeudi

Taboulé

Sauté de porc forestier*

Haricots verts bio

Yaourt aux fruits

Eclair au chocolat

Vendredi

Salade verte iceberg

Thon à la Sicilienne

Bûche au lait mélangé (chèvre et vache)

Fruit

Les groupes d'aliments

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

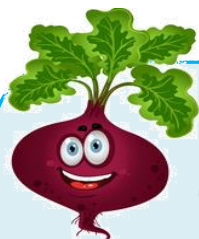
Repas sans viande :

Mardi : Salade de pommes de terre
Hoki à l'ancienne
Mercredi : Saumon basquaise
Jeudi : Colin à la crème

Repas sans porc :

Présence de porc signalée par *

Jeudi : Sauté de volaille forestière



« Bettina, la betterave rouge » t'informe :

Lundi, de la betterave rouge !

Elle se déguste toujours en entrée crue râpée ou cuite, et tu as sans doute remarqué sa saveur sucrée.

Humm ! C'est bon comme un bonbon...

On extrait aussi du sucre de la betterave blanche.

C'est Napoléon 1er qui encouragea sa culture.

Vive Napoléon et la betterave rouge.



Choix de la semaine

Entrée : Potage de légumes
Légume : Courgettes sautées

Choix du vendredi

Poisson pané

"Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

Origine de nos viandes bovines
- Boeuf : France

