

Semaine 01

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**



**Jeudi**

Repas végétarien

**Vendredi**

Les groupes d'aliments

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert

Salade italienne
Aiguillettes de poulet New Delhi
Courgettes sautées
Mimolette
Géliblé au chocolat

Duo de crudités
Steak de bœuf sauce barbecue
Pommes de terre rösties
Petit moulé nature
Fruit

Friand au fromage
Jambon blanc*
Gratin de chou-fleur
Cantal
Fruit

Salade verte Iceberg
Chili sin carne
Riz
Pointe de brie
Compote de fruits

Taboulé
Filet de poisson poêlé au beurre
Purée de carottes
Yaourt sucré
Muffin aux pépites de chocolat

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



**Repas sans viande :**  
Lundi : Quenelles New delhi  
Mardi : Colin sauce barbecue  
Mercredi : Omelette

**Repas sans porc :**  
Présence de porc signalée par \*  
Mercredi : Jambon de poulet

« Lara, le muffin au chocolat », t'informe :

Vendredi tu vas te régaler avec un muffin aux pépites de chocolat !  
Cousin de la madeleine, le muffin s'approche de cette saveur sucrée que nous connaissons bien.  
Très répandu dans les pays anglo-saxons et principalement aux Etats-Unis, il a su traverser les frontières pour s'inviter dans nos livres de recettes, sur les étals des boulangeries et dans les rayons de nos supermarchés. Les ingrédients pour préparer des muffins sont, pour la plupart, déjà dans nos placards et réfrigérateurs. A ton tour de te coiffer de la toque du chef et d'en préparer !

**Choix de la semaine**  
Entrée : Potage de légumes  
Légume : Purée de brocolis

**Origine de nos viandes bovines**  
- Boeuf : France

