



Semaine 03

Lundi



Mardi

Repas végétarien

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Les groupes d'aliments

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

Persillade de pommes de terre

Cordon bleu

Epinards à la crème

Bûche au lait de mélange (chèvre, vache)

Flan nappé caramel

Salade verte

Boulettes de soja sauce tomate basilic

Torsettes

Emmental

Fruit

Salade d'endives

Bœuf bourguignon

Boulgour

Chanteneige

Compote de fruits

Salade de lentilles

Sauté de porc aux pruneaux*

Purée de butternut bio

Yaourt sucré

Madeleine

Mélange coleslaw

Gratin de poisson aux fruits de mer

Riz

Tartare fines herbes

Fruit

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

Repas sans viande :
Lundi : Poisson pané
Mercredi : Quenelles sauce crème
Jeudi : Hoki aux pruneaux

Repas sans porc :
Présence de porc signalée par *
Jeudi : Rôti de dinde aux pruneaux



« Philippon, le potiron » te propose :

De la butternut ! Aussi appelée courge "Doubeurre"... Ce légume fait partie de la famille des cucurbitacées. Cette courge a la forme d'une bouteille, sa peau dure, mais peu épaisse, est beige et sa chair jaune orangée. Contrairement à ces cousins la citrouille et le potiron, le butternut n'a pas beaucoup de graines et celles-ci sont toutes basées dans la partie basse. Sa couleur orangée montre sa forte teneur en carotène. Riche en vitamines et antioxydants, elle aide à prévenir certaines maladies et est un bon allié pour les journées froides d'hiver. Consommée en gratin, en velouté ou encore en purée, cette courge est appréciée pour sa texture fondante, sa saveur beurrée, doucement parfumée...

Choix de la semaine
Entrée : **Potage de légumes**
Légume : **Carottes sautées**

Origine de nos viandes bovines
- Bœuf : France

"Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

