



Semaine 49



Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Les groupes d'aliments

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

Taboulé

Escalope panée végétale

Petits pois

Camembert

Fruit

Radis beurre

Cassiolette de la mer aux pommes de terre

Bûche au lait de mélange (chèvre, vache)

Compote de fruits

Friand au fromage

Jambon blanc*

Purée de potiron

Fromage blanc sucré

Tarte flan

Salade d'endives

Mignonettes de bœuf à la camarguaise

Riz

Chanteneige

Fruit

Salade de blé

Aiguillettes de poulet à la forestière

Haricots beurre

Gouda

Fruit

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

Repas sans viande :

Mercredi : Omelette
Jeudi : Colin à la camarguaise
Vendredi : Quenelles à la crème

Repas sans porc :

Présence de porc signalée par *

Mercredi : Jambon de poulet



« François, le petit pois » t'informe :

Le petit pois, aussi appelé pois potager, est l'un des plus vieux légumes cultivés en Europe et en Asie. Vert et croquant, il a un goût légèrement sucré, pourtant on ne le mange quasiment que dans des préparations salées. Connu cuit dans les plats traditionnels, le petit pois se déguste aussi cru comme une gourmandise. Il en existe deux variétés : à écosser et mange-tout. Le petit pois est concentré en fibres, en protéines et en vitamines B. Ses qualités nutritionnelles en font un aliment de plaisir et de bien-être.



Choix de la semaine

Entrée : Potage de légumes
Légume : Poêlée de légumes

Origine de nos viandes bovines

- Bœuf : France

