

Semaine 49

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

 **Jeudi**  
Repas végétarien


**Vendredi**

Les groupes d'aliments

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


**Quiche lorraine\***

**Poisson meunière**

 **Carottes sautées**

**Samos**

**Compote de fruits**

 **Betteraves vinaigrette**


**Aiguillettes de poulet au miel**

**Ecrasé de pommes de terre**

**Emmental**

 **Fruit**

**Salade d'endives**

 **Steak de bœuf sauce barbecue**

**Macaronis**

**Suisse aux fruits**

**Muffin aux pépites de chocolat**

**Salade verte iceberg**

**Chili de légumes**

 **Riz bio**

**Pointe de brie**

 **Fruit**

**Salade de lentilles**

**Rôti de porc aux pruneaux\***

 **Gratin de chou-fleur**

**Chanteneige**

**Flan nappé caramel**

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




**Repas sans viande :**  
Lundi : Salade de pois chiches  
Mardi : Quenelle sauce miel  
Mercredi : Colin sauce barbecue  
Vendredi : Merlu aux pruneaux

**Repas sans porc :**  
Présence de porc signalée par \*  
Lundi : Salade de pois chiches  
Vendredi : Rôti de dinde aux pruneaux

**« Laurent, le chou-blanc » t'informe :**


Vendredi, du chou-fleur !  
Le roi de France, Louis XV, raffolait de ce légume.




Le chou-fleur peut se déguster cru, en salade accompagné d'une sauce vinaigrette, ou de mayonnaise, mais également cuit, en gratin, en purée ou sous forme de beignets !

En France, et principalement en Bretagne, ce légume est cultivé toute l'année.

Sais-tu qu'il existe plusieurs variétés ?  
On en trouve des blancs, des verts,



**Choix de la semaine**  
Entrée : Potage de légumes  
Légume : Haricots beurre

 "Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

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

