

Les groupes d'aliments

Semaine 49	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Les groupes d'aliments
Entrée	Salade de blé tex mex vinaigrette	Betteraves vinaigrette	Salade waldorf	Coleslaw	Salade verte bio	Fruits et Légumes
Plat principal	Moqueca de colin	Nuggets de poulet	Steak de veau sauce marengo	Gratin de coquillettes aux dés de jambon*	Tajine de pois chiches bio	Viandes, poisson oeufs
Légume Féculent	Haricots beurre persillés	Purée de Potiron	Riz aux petits légumes	Yaourt aromatisé bio	Semoule bio	Féculents
Produit laitier	Fromage blanc sucré	Munster (coupe)	Petit moulé nature	Yaourt aromatisé bio	Edam bio	Matières grasses
Dessert	Fruit	Fruit	Flan vanille nappé caramel	Chookie aux pépites de chocolat	Purée de fruits bio du chef	Produits laitiers
						Produits sucrés

Repas de substitution :

- Mardi : Nuggets de poisson
- Mercredi : Quenelle de brochet sauce paprika
- Jeudi : Omelette et Gratin de coquillettes


Repas sans porc :

- Jeudi : Gratin de coquillettes aux dés de volaille

Présence de porc signalée par *

Légende

- Produit issu de l'agriculture biologique
- Produit de saison
- Produit local
- Dessert du chef



Ce vendredi, le chef te propose une purée de fruits maison. Tu vas te régaler !

Tu peux aussi t'amuser à préparer une compote de fruits. Il te faudra éplucher les fruits et les couper en petits dés. Mettre les fruits dans une casserole avec un peu d'eau. Couvrir et faire cuire à feu doux pendant environ 20 minutes en remuant de temps en temps. Quand les fruits sont assez tendres, les verser dans le bol d'un blender puis mixer.

Choix de la semaine

- Entrée : Potage de légumes
- Légume : Purée d'épinards

