
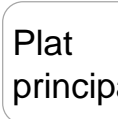



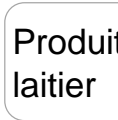
Semaine 17


Lundi
FERIE

 Entrée

 Plat principal

 Légume
Féculent

 Produit laitier

 Dessert



Mardi

Repas végétarien

 **Coleslaw vinaigrette**

Parmentier de lentilles

Samos

 **Purée de fruits**

Mercredi

Salade italienne

Colin poêlé au beurre

Ratatouille

Fromage blanc aux fruits

Fruit


Jeudi

PIQUE NIQUE DE LA MAISON POUR TOUS



Vendredi

Repas biologique

 **Salade verte bio**

Emincé de poulet au jus

Riz bio à l'espagnole

Coulommiers bio (coupe)

Fruit bio

Les groupes d'aliments

-  Fruits et légumes
-  Viandes, poissons œufs
-  Féculents
-  Matières grasses
-  Produits laitiers
-  Produits sucrés


Repas de substitution :

- Jeudi : Aiguillettes de saumon meunière
- Vendredi : Colin en papillote


Présence de porc signalée par *

Légende :

Produit issu de l'agriculture biologique 

Produit de saison 

Produit local 

Dessert du chef 



« **Pernille** » la lentille, t'informe :



Humm, mardi un parmentier de lentilles !
Sais-tu qu'il existe 40 espèces de légumes secs et 18 000 variétés cultivées et consommées dans le monde !
Chaque semaine, ton menu est composé d'un repas végétarien.
Le plat végétarien se compose la plupart du temps d'un légume sec riche en protéines, associé à une céréale, il constitue ainsi une bonne alternative à la viande ou au poisson !

Choix de la semaine

Entrée : **Concombres à la crème**
Légume : **Haricots beurre**

