



Semaine 45

Lundi

Mardi

Mercredi

BIO **Jeudi** **BIO** **Vendredi**
Repas biologique Repas biologique

Les groupes d'aliments

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Salade de pois chiches

Bâtonnets de colin d'Alaska

Ratatouille à l'huile d'olive

Bûche de chèvre (lait mélangé)

Flan vanille

Quiche de volaille

Rôti de dinde au paprika

Purée de brocolis

Cantal

Fruit

Duo de tomates et maïs

Thon à la sicilienne

Pennes à l'emmental

Tartare aux fines herbes

Fruit

Salade verte

Couscous de boeuf

Emmental

Fruit

Salade de riz camarguaise

Pilon de poulet

Chou-fleur à la crème

Fromage blanc à la fraise

Madeleine

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés



Repas sans porc :
Présence de porc signalée par *

« 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, des oranges et même des violets !



Origine de nos viandes bovines
- Boeuf : France
- Veau : France

