

Semaine 09



Lundi

Repas végétarien

Mardi

Mercredi



Jeudi

Repas biologique

Vendredi

Les groupes d'aliments



Carottes râpées vinaigrette

Gnocchi
crème de fromage

Yaourt aromatisé

Steak de veau
Sauce tex Mex

Haricots beurre
persillés

Emmental (coupe)

Fruit

Saucisse de Toulouse*

Légumes potée savoyarde

Croc 'lait

Fruit

Blanquette
de poulet bio

Riz bio

Chanteneige bio

Purée de fruits bio

Céleri rémoulade

Gratin de poisson

Farfalles
et emmental rapé

Fruit

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés

Repas de substitution :

- Mardi : Burger pois blé et ketchup
- Mercredi : Aiguillettes de saumon meunière
- Jeudi : Blanquette de hoki

Repas sans porc :

- Mercredi : Saucisse de volaille

Présence de porc signalée par *

Légende :

Produit issu de l'agriculture biologique



Produit de saison



Produit local



Dessert du chef



La richesse des fruits



Vitamine C, vitamine A, vitamine B... Les fruits en regorgent ! Elles sont essentielles aux cellules de ton corps pour bien fonctionner. Ainsi, la vitamine **C** aide ton corps à se défendre contre les maladies, la vitamine **A** est précieuse pour ta vue et la vitamine **B** est nécessaire pour le bon fonctionnement général de ton corps. Les fruits sont également riches en eau et permettent à ton corps de s'hydrater. Source de fibres, ils participent au bon fonctionnement de ton tube digestif. Enfin ils sont riches en glucides (sucres) qui servent de carburant pour ton cerveau et pour tes muscles.



Choix de la semaine

Entrée : Potage de légumes
Légume : Purée de chou-fleur

