






Semaine 43 (5é.5j)

 Entrée

 Plat principal

 Légume Féculent

 Produit laitier

 Dessert

Lundi

 **Taboulé**

Rôti filet de dinde à la crème

Ratatouille

Fruit

Mardi

Duo de crudités


Hoki sauce à l'aneth

 **Riz**

Yaourt sucré

Mercredi

Concombres à la crème

 **Spaghettis carbonara***

Crème dessert au chocolat

Jeudi

Galantine de volaille

 **gnonettes de bœuf sauce ketchup**

Pommes grand-mère

Yaourt aromatisé

Vendredi

Salade du Soleil

Escalope viennoise**

Petits pois très fins

 **Fruit**



Les groupes d'aliments :



** Plats sans sauce



Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire



Nos salades et plats composés (*)

Taboulé: Semoule de blé, tomate, poivron, citron, oignon, vgtte

Duo de crudités: Carotte râpée, céleri râpé, vgtte

Salade du Soleil: Pâtes, tomate, olives, ciboulette, vgtte

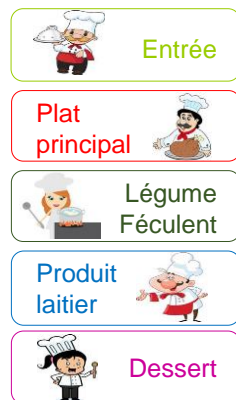
L'info plus!

L'homme du néolithique des plateaux d'Anatolie était un gastronome : c'est lui qui, le premier, apprécia les variétés comestibles produites par un arbuste - le pommier - apparu sur terre voici quatre-vingt millions d'années.

C'est également lui qui conduira la pomme à la conquête des régions tempérées de l'Europe et, beaucoup plus tardivement, du monde.

La pomme est le troisième fruit le plus consommé dans le monde, après les agrumes et la banane et le premier consommé en France.

Semaine 44 (5é.5j)



Lundi

Persillade de pommes de terre

Jambon grill**

Haricots verts

Compote

Mardi

Macédoine de légumes

Paella *

(riz bio)

Yaourt pulpé

Mercredi

FERIE

Jeudi

Carottes râpées

Paupiette de veau au jus

Pommes noisettes

Flan nappé caramel

Vendredi

Crêpe au fromage

Filet de poisson meunière**

Poêlée de légumes

Fruit



Les groupes d'aliments :



** Plats sans sauce



Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire



Nos salades et plats composés (*)

Persillade de p. de terre: P. de terre cube, échalote, persil, vgte

Macédoine de légumes: Haricots verts, flageolets, petits pois, carotte, navet, mayonnaise

Chaque semaine, nous avons des fruits et des légumes dans les menus : ils contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux pour avoir la forme et grandir.

Alors chaque jour, il ne faut pas oublier

les 5 fruits et légumes...

L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes, d'en diversifier les variétés et de les intégrer le plus souvent possible dans vos recettes : gratins, tartes salées ou sucrées....