

Semaine 20

-  Entrée
-  Plat principal
-  Légume
Féculent
-  Produit laitier
-  Dessert

Lundi

Salade piémontaise

Filet de poulet
sauce provençale

Haricots beurre

Yaourt sucré

Fruit

Mardi

Salade de riz Arlequin

Cubes de colin panés
aux 3 céréales

Epinards à la crème

Gouda

Crème vanille

Mercredi



Jeudi

Repas végétarien

Pois chiches à
la portugaise

Tarte chèvre tomate

Ratatouille

Pointe de Brie (coupe)

Muffin aux pépites de
chocolat



Vendredi

Repas biologique

Concombre bio
ciboulette

Gratin de coquillettes bio
aux dès de jambon*

Camembert bio

Purée pomme
peche bio

Les groupes
d'aliments

Fruits et
légumes

Viandes,
poissons
œufs

Féculents

Matières
grasses

Produits
laitiers

Produits
sucrés

Repas de substitution :

- Lundi : Colin en court bouillon
- Vendredi : Colin en papillote + coquillettes bio

Présence de porc signalée par *

Légende :

Produit issu de l'agriculture biologique 

Produit de saison 

Produit local 

Dessert du chef 

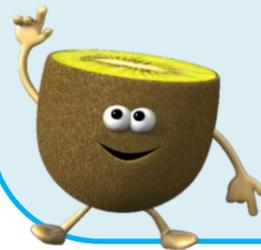
La richesse des fruits

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 : **Macédoine**

Légume : **Purée de carottes**