

Les groupes d'aliments

-  Fruits et Légumes
-  Viandes, poisson oeufs
-  Féculets
-  Matières grasses
-  Produits laitiers
-  Produits sucrés

Semaine 49

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**



**Vendredi**

Repas bio végétarien

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

**Salade de blé tex mex vinaigrette** 

**Moqueca de colin** 

**Haricots beurre persillés** 

**Fromage blanc sucré**

**Fruit** 

**Betteraves vinaigrette** 


**Nuggets de poulet** 


**Purée de Potiron** 


**Munster (coupe)** 

**Fruit**



**Coleslaw** 

**Gratin de coquillettes aux dés de jambon\*** 

**Yaourt aromatisé bio** 

**Chookie aux pépites de chocolat**

**Salade verte bio** 

**Tajine de pois chiches bio** 

**Semoule bio** 


**Edam bio** 


**Purée de fruits bio du chef** 

**Repas de substitution :**  
 - Mardi : Nuggets de poisson  
 - Jeudi : Omelette et Gratin de coquillettes

**Repas sans porc :**  
 - Jeudi : Gratin de coquillettes aux dés de volaille

*Présence de porc signalée par \**







Ce vendredi, le chef te propose une purée de fruits maison. Tu vas te régaler ! 

Tu peux aussi t'amuser à préparer une compote de fruits. Il te faudra éplucher les fruits et les couper en petits dés. Mettre les fruits dans une casserole avec un peu d'eau. Couvrir et faire cuire à feu doux pendant environ 20 minutes en remuant de temps en temps. Quand les fruits sont assez tendres, les verser dans le bol d'un blender puis mixer.

**Choix de la semaine**  
 Entrée : Potage de légumes  
 Légume : Purée d'épinards

**Légende**

-  Produit issu de l'agriculture biologique
-  Produit de saison
-  Produit local
-  Dessert du chef

