

Semaine 12



**Lundi**

Repas biologique



**MENU**

**Emincé de poulet bio à la moutarde**

**Haricots verts bio persillés**

**Vache qui rit bio**

**Fruit bio**

**Mardi**

**Dos de colin pané**

**Purée de brocolis**

**Saint-Nectaire**

**Pêche au sirop**

**Mercredi**



**Jeudi**

**Carottes râpées**

**Gratin de pommes de terre aux dès de jambon et au fromage à raclette\***

**Flan vanille nappé caramel**



**Vendredi**

Repas végétarien

**Pizza au camembert**

**Papillote de poisson**

**Epinards à la crème**

**Fruit**

Les groupes d'aliments

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés

**Repas de substitution :**

- Lundi : Hoki à la crème
- Jeudi : Colin en papillote + gratin de pommes de terre à la raclette

**Repas sans porc :**

- Jeudi : Gratin de pommes de terre aux dès de poulet à la raclette

Présence de porc signalée par \*

**Légende :**

Produit issu de l'agriculture biologique

Produit de saison

Produit local

Dessert du chef



**« Charlotte, le carotte » t'informe :**

La carotte est le deuxième légume le plus consommé en France.

Sais-tu pourquoi dit-on que la carotte rend aimable ?

Car autrefois, on s'en servait pour faire avancer les ânes.

C'est la friandise favorite de cet animal extrêmement têtu qui peut le rendre, soudainement, obéissant et...aimable.

Mais la carotte possède bien d'autres vertus et nous en fait voir de toutes les couleurs !

Blanche, violette, jaune, rouge...

la carotte n'a pas toujours été orange, et les goûts changent selon les couleurs.

Plus la couleur de la carotte est foncée, plus ses propriétés nutritives sont intéressantes.



**Choix de la semaine**

Entrée : **Potage de légumes**

Légume : **Chou-fleur**

