



Compte-tenu du contexte actuel difficile en termes d'approvisionnements en produits alimentaires, les menus sont exceptionnellement à titre indicatif

Semaine 46

**Lundi**  
Repas biologique

**Mardi**  
Repas biologique

**Mercredi**

**Jeudi**  
Repas végétarien

**Vendredi**

Les groupes d'aliments

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

- Riz Arlequin bio
- Emincé de poulet bio au paprika
- Petits pois bio
- Emmental bio
- Orange bio

- Carottes râpées bio vinaigrette
- Boulettes de bœuf bio au jus
- Blé bio à la provençale
- Gouda bio
- Purée de fruits bio



- Céleri vinaigrette
- Lasagnes de légumes pesto grana padano
- Yaourt aromatisé
- Poire

- Salade de betteraves à la ciboulette
- Brandade de poisson
- Petit moulé aux noix
- Muffin

- Fruits et légumes
- Viandes, poissons œufs
- Céréales, légumes secs
- Matières grasses cachées
- Produits laitiers
- Produits sucrés

Repas sans viande :

Lundi : Colin au paprika  
Mardi : Papillote de poisson

Présence de porc signalée par \*



Jeudi, de la salade iceberg au menu !  
C'est grâce aux Grecs et aux Romains que la salade va devenir un aliment essentiel de notre alimentation.

Elle aurait été introduite en France en 1389.

Laitue, scarole, batavia, roquette, mâche, feuille de chêne, chicorée...

il existe plus de 500 variétés rien qu'en France !

La salade est très riche en vitamines et en eau.

Connais-tu ce dicton ?

"Qui mange salade, n'est jamais malade" !



"Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

Origine de nos viandes bovines  
- Bœuf : France

