



Les groupes d'aliments

Semaine 02

Lundi

Mardi

Mercredi



Jeudi

Repas végétarien

Vendredi

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

Salade italienne

Aiguillettes de poulet au curry

Haricots verts

Mimolette

Crème dessert à la vanille

Trio de crudités

Steak de bœuf sauce barbecue

Pommes de terre de légumes rostiés

Petit moulé nature

Fruit

Friand au fromage

Jambon blanc*

Gratin de chou-fleur

Cantal

Fruit

Salade verte iceberg

Paëlla végétarienne

Pointe de brie

Compote pomme-fraise

Taboulé

Filet de poisson poêlé au beurre

Purée de carottes

Yaourt sucré

Muffin aux pépites de chocolat

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



Repas sans viande :

Lundi : Quenelles de brochet au curry
Mardi : Colin sauce tomate
Mercredi : Omelette

Repas sans porc :
Présence de porc signalée par *

Mercredi : Jambon de poulet

« Lara, le muffin au chocolat », t'informe :

Vendredi tu vas te régaler avec un muffin aux pépites de chocolat !

Cousin de la madeleine, le muffin s'approche de cette saveur sucrée que nous connaissons bien.

Très répandu dans les pays anglo-saxons et principalement aux Etats-Unis, il a su traverser les frontières pour s'inviter dans nos livres de recettes, sur les étals des boulangeries et dans les rayons de nos supermarchés.

Les ingrédients pour préparer des muffins sont, pour la plupart, déjà dans nos placards et réfrigérateurs.

A ton tour de te coiffer de la toque du chef et d'en préparer !

Choix de la semaine

Entrée : Potage de légumes
Légume : Purée de brocolis

Origine de nos viandes bovines

- Boeuf : France

