



Semaine 10

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**



**Jeudi**

Repas végétarien

**Vendredi**

Les groupes d'aliments

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

**Crêpe au fromage**

**Bâtonnets de colin d'Alaska**

 **Epinards à la crème**

**Edam**

**Fruit** 

**Radis beurre**

**Rôti de dinde mayonnaise**

**Frites**

**Samos**

**Fruit** 

**Salade catalane**

**Saucisse fumée\***

**Macaronis**

**Tartare nature**

**Ananas au sirop**

**Courgettes râpées**

**Chili de légumes**

**Riz**

**Pointe de brie**

**Compote pomme-framboise**

**Salade de blé au basilic**

**Steak de bœuf à la provençale** 

**Poêlée de légumes méridionale**

**Yaourt sucré**

**Crostatine crème de cacao et noisettes**

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

**Repas sans viande :**  
Mardi : Hoki aux olives  
Mercredi : Poisson pané  
Vendredi : Saumon à la provençale

**Repas sans porc :**  
Présence de porc signalée par \*  
Mercredi : Saucisses de volaille



**« Gaspard, l'épinard » t'informe :**

Lundi, tu manges les épinards de Popeye !!!  
Regarde sur la photo comme les feuilles d'épinards sont bien vertes, elles poussent à même le sol. Le chef sait que tu n'en manges pas beaucoup...  
Pourtant, ils sont riches en fibres, vitamines et minéraux pour te rendre fort comme Popeye.  
Alors, je compte sur toi pour tout manger...



**Choix de la semaine**  
Entrée : **Potage de légumes**  
Légume : **Haricots beurre**

**Origine de nos viandes bovines**  
- Bœuf : France

