



Semaine 02



**Lundi**

Repas végétarien

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

**Salade de lentilles**

**Omelette**

**Ratatouille**

**Yaourt aromatisé**

**Madeleine**


 **Salade verte**

**Rôti de dinde**

**Frites**

**Emmental**


**Maestro vanille**

 **Duo de crudités**

**Mignonettes d'agneau tex mex**

**Duo de boulgour et courgettes**


**Mimolette**

 **Fruit**



**Jeudi**

Repas biologique


 **Carottes râpées bio**


**Macaronis bio à la bolognaise bio**

 **Edam bio**

 **Pomme bio des Cévennes**

**Crêpe au fromage**

**Pesca meunière** 

**Chou-fleur à la crème** 

**Yaourt sucré**

**Muffin aux pépites de chocolat**

Les groupes d'aliments

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



« Nicolas, 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 !



Repas sans viande :


Mardi : Hoki en court bouillon  
Mercredi : Colin sauce tex-mex  
Jeudi : Saumon à la tomate  
Macaronis

Présence de porc signalée par \*



Choix de la semaine

Entrée : **Potage de légumes**  
Légume : **Haricots beurre**

 "Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

Origine de nos viandes bovines  
- Boeuf : France

