






Semaine 43 (5é.5j)

 Entrée

 Plat principal

 Légume Féculent

 Produit laitier

 Dessert

## Lundi

 Taboulé

Rôti filet de dinde à la crème

Ratatouille

Fruit

## Mardi

Duo de crudités

Hoki sauce à l'aneth

 Riz

Milanette

## Mercredi

Concombres à la crème

 Spaghettis carbonara\*

Cocktail de Fruits

## Jeudi

Galantine de volaille

 Steak haché sauce ketchup

Poêlée Champêtre

Yaourt aromatisé

## Vendredi

Salade du Soleil

Moelleux de poulet

Frites au four

 Fruit



Les groupes d'aliments :



\*\* Plats sans sauce



Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire



### Nos salades et plats composés (\*)

**Taboulé:** Semoule de blé, tomate, poivron, citron, oignon, vgtte

**Duo de crudités:** Carotte râpée, céleri râpé, vgtte

**Salade du Soleil:** Pâtes, tomate, olives, ciboulette, vgtte

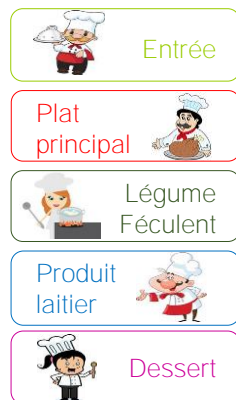
### L'info plus!

L'homme du néolithique des plateaux d'Anatolie était un gastronome : c'est lui qui, le premier, apprécia les variétés comestibles produites par un arbuste - le pommier - apparu sur terre voici quatre-vingt millions d'années.

C'est également lui qui conduira la pomme à la conquête des régions tempérées de l'Europe et, beaucoup plus tardivement, du monde.

La pomme est le troisième fruit le plus consommé dans le monde, après les agrumes et la banane et le premier consommé en France.

Semaine 44 (5é.5j)



**Lundi**

Persillade de pommes de terre

**Sauté de bœuf**


Haricots verts

 Mi Chèvre

**Mardi**

Charcuterie

Paella\*

 (riz bio)

Yaourt pulpé

**Mercredi**

FERIE

**Jeudi**

 Carottes râpées  
Paupiette de veau au jus

Pommes noisettes

Flamby

**Vendredi**

Crêpe au fromage  
Filet de poisson meunière\*\*

 Poêlée de légumes/ Semoule

Fruit



Les groupes d'aliments :



\*\* Plats sans sauce



Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire



Nos salades et plats composés (\*)

**Persillade de p. de terre:** P. de terre cube, échalote, persil, vgtte

**Macédoine de légumes:** Haricots verts, flageolets, petits pois, carotte, navet, mayonnaise

Chaque semaine, nous avons des fruits et des légumes dans les menus : ils contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux pour avoir la forme et grandir.  
*Alors chaque jour, il ne faut pas oublier les 5 fruits et légumes...*  
L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes, d'en diversifier les variétés et de les intégrer le plus souvent possible dans vos recettes : gratins, tartes salées ou sucrées....