

Lundi

- ☺ Crêpe au fromage 
- Cordon bleu de dinde
- Haricots verts persillés
- St Paulin
- Fruit

Mardi


-  Salade verte
-  Raviolis à la  bolognaise
- Yaourt bio aux fruits mixés 
- Biscuit

Origine

de nos viandes et poissons :

- Bœuf : France et Allemagne
- Volaille : Union européenne
- Porc : Union européenne
- Poissons : Atlantique Nord
Pacifique Nord

Mercredi

-  Salade de blé 
- provençale
- Poulet rôti
- Poêlée bretonne
- Vache qui rit
- Fruit



« Bérangère, la pomme de terre » cuisinière en chef te présente :

LES FECULENTS

La pomme de terre, le riz, le quinoa, le maïs
et le blé avec lequel on fabrique la farine, les pâtes ... sans oublier le pain !
Et aussi les légumes secs (lentilles, haricots rouges, flageolets...).



A quoi servent-ils ?

Ils t'apportent de l'énergie pour toutes les activités de ta journée.
Il t'en faut à chaque repas selon ton appétit.



PETIT QUIZZ : Que mangent les sportifs avant une compétition ?

Des féculents... bien sûr ! Mais pas seulement.
Un peu de tout aussi pour une alimentation équilibrée.



Jeudi

- Salade tunisienne
- Rôti de porc mayonnaise* 
- Frites 
- Suisse sucré
- Pêche au sirop

Vendredi

- Duo de crudités
- Colin à la sétoise
-   Riz et ratatouille
- Crème anglaise
- Moelleux au chocolat

Choix de la semaine

- Entrée :** Potage de légumes
- Légume :** Carottes sautées

(*) : Présence de porc