

Semaine 14



**Lundi**

Repas biologique

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Salade de lentilles bio

Steak haché de bœuf bio sauce barbecue

Gratin de chou-fleur bio

Petit-suisse aux fruits bio

Fruit bio



**Mardi**

Repas végétarien

Salade verte iceberg

Gnocchi à la Romaine et emmental rapé

Camembert

Liégeois au chocolat

**Mercredi**

Cake au fromage du Chef

Rôti de porc\* sauce tomate

Haricots coco

Fromage blanc sucré

Fruit

**Jeudi**

Melange coleslaw

Bolognaise de bœuf

Farfalles et emmental rapé

Tomme blanche

Crème dessert vanille

**Vendredi**

Salade incas

Filet de poisson à la normande

Mélange 5 céréales

Emmental (coupe)

Compote de fruits

Les groupes d'aliments

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés

**Repas de substitution :**

- Lundi : Croc fromage
- Mercredi : Cubes de colin panés
- Jeudi : Lasagne de saumon

**Repas sans porc :**

- Mercredi : Sauté de poulet sauce tomate

Présence de porc signalée par \*

**Légende :**

- Produit issu de l'agriculture biologique
- Produit de saison
- Produit local
- Dessert du chef



« Laurent, le chou-blanc » t'informe :

Lundi, du chou-fleur !  
Le roi de France, Louis XV, raffolait de ce légume.



Le chou-fleur peut se déguster cru, en salade accompagné d'une sauce vinaigrette, ou de mayonnaise, mais également cuit, en gratin, en purée ou sous forme de beignets !



En France, et principalement en Bretagne, ce légume est cultivé toute l'année.

Sais-tu qu'il existe plusieurs variétés ?  
On en trouve des blancs, des verts, des oranges et même des violets !



**Choix de la semaine**

Entrée : Potage de légumes  
Légume : Brocolis

