



Bonne année 2023 !



Semaine 01

Lundi

Mardi

Mercredi



Jeudi

Vendredi

Les groupes d'aliments

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



Repas biologique

Salade de pomme de terre bio

Boulette de bœuf bio sauce tomate

Petits pois bio

Edam bio

Fruit bio 

Carottes rapées vinaigrette

Filet de hoki sauce forestière

Farfalle

Carré président

Flan chocolat

Repas végétarien

Céleri remoulade

Curry de légumes pois chiche

Semoule

Chanteneige

Fruit

Salade iceberg

Saucisse de volaille

Lentilles au jus

Yaourt aromatisé

Muffin

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

Compte-tenu du contexte actuel difficile en termes d'approvisionnements en produits alimentaires, les menus sont exceptionnellement à titre indicatif

Repas sans viande :
Mardi : Boulettes de soja sauce tomate.
Vendredi : Colin sauce citron.

Présence de porc signalée par *

Légende :
Produit de saison 
Produit local 



« Lara, 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 !



Choix de la semaine
Entrée : Potage de légumes
Légume : Purée de brocolis

Origine de nos viandes bovines
- Bœuf : France

