

Semaine 21

Lundi

Mardi

Mercredi



Repas végétarien bio

Vendredi

Les groupes d'aliments



Saucisse de volaille

Gnocchi à l'italienne

Yaourt fermier vanille

Chookie

Cordon bleu

Gratin de courgettes

Coulommiers (coupe)

Fruit



Salade de betteraves bio

Chili de légumes bio

Riz bio

Purée de fruits du chef bio

Colin sauce citron

Torsades

Chanteneige

Fraises



Repas de substitution :

- Lundi : Quenelles sauce tomate basilic
- Mardi : Escalope panée végétale

Présence de porc signalée par *

Légende :

Produit issu de l'agriculture biologique

Produit de saison

Produit local

Dessert du chef

« Georgette, la courgette » t'informe :

Mardi, des courgettes.

Ce légume est très riche en minéraux et oligo-éléments bons pour ta santé !

La courgette fait partie de la famille des courges.

Au XVIII ème siècle, les italiens eurent l'idée de consommer certaines variétés de courges avant qu'elles ne soient parfaitement mûres.

C'est ainsi que les courgettes sont apparues...

Les fleurs de courgettes se mangent aussi. Et oui !



Choix de la semaine

Entrée : **Salade de tomates**

Légume : **Haricots verts**