



Semaine 21

Lundi
Férié

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



Mardi
Repas végétarien

- Tartare de tomates
- Raviolis de légumes bio
- Emmental
- Flan à la vanille

Mercredi

- Concombres à la crème
- Cassolette de poisson aux pommes de terre
- P'tit Roulé Fol Epi
- Fraises

Jeudi

- Carottes râpées
- Poulet lemonato
- Semoule
- Camembert
- Compote de fruits

Vendredi

- Betteraves vinaigrette
- Mignonettes de bœuf sauce camarguaise
- Riz
- Yaourt sucré
- Fruit

Les groupes d'aliments

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



Repas sans viande :

Jeudi : Poisson lemonato
 Vendredi : Colin sauce camarguaise

Présence de porc signalée par *

« Agathe, la tomate » t'informe :

La tomate colore les étals de nos marchés tout au long de l'année.

Sais-tu qu'il se cultive 3 millions d'hectares de tomates dans le monde ? Très simple à consommer, on l'utilise dans de nombreuses préparations aussi bien crue que cuite.

On trouve des milliers de variétés de tomates dans le monde : ronde, noire de Crimée, cœur de Bœuf, ananas, cocktail, cerise, green zebra...

Toutes se distinguent par leur forme, leur couleur, leur texture et leur goût.

Grâce à sa richesse en vitamines et minéraux, la tomate est très bonne pour la santé !



Choix de la semaine

Entrée : Céleri rémoulade

"Bio" : Issu de l'Agriculture biologique

Origine de nos viandes bovines
 - Bœuf : France

