



Semaine 10

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

Les groupes  
d'aliments

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Salade de blé tex mex

Aiguillettes de poulet à la crème

Produit de saison Haricots verts

Edam

Liégeois au chocolat

Carottes râpées

Chesseburger

Chips

Rondelé au bleu

Produit de saison Fruit

Salade verte iceberg

Jambon grill\*

Torsettes aux légumes du soleil

Fromage fouetté Mme Loïk

Produit de saison Fruit

Betteraves à la ciboulette

Chili Con Carne

Riz

Pointe de brie

Produit de saison Ananas frais

Taboulé

Filet de poisson poêlé au beurre

Produit de saison Gratin de chou-fleur

Yaourt sucré

Mini roulé au chocolat

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés

Repas sans viande :

Lundi : Hoki à la crème  
Mardi : Fishburger  
Mercredi: oeufs durs  
Jeudi : Colin à la tomate  
Riz

Repas sans porc :

Présence de porc signalée par \*

Mercredi : Jambon de poulet



« Jonas, l'ananas » t'informe :

Jeudi, de l'ananas ! Hummm  
Ce fruit exotique a longtemps été considéré comme un bien rare et précieux.

Il est si bon que certains disent que des divinités posèrent dessus une couronne de feuille.

Originaire du Paraguay, l'ananas a migré vers le nord avec les indiens, avant de gagner l'Amérique centrale et les Caraïbes.

C'est en 1493 que Christophe Colomb a découvert le fruit roi en Guadeloupe.

Très riche en vitamine C, c'est un allié indispensable pour le tonus !



Choix de la semaine

Entrée : Concombres à la crème  
Légume : Carottes sautées

Origine de nos viandes bovines

- Boeuf : France  
- Veau : France

