

Semaine 19



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Betteraves vinaigrette

Chili con

carné et riz*

St paulin

Maestro vanille

Friand au fromage

Rôti filet de dinde sauce vallée d'Auge

Gratin de choux fleurs

Yaourt sucré



Victoire seconde guerre mondiale

N

Chou rouge grenadine

Sauté de porc au paprika

Purée

Entremets caramel

Salade tricolore

Bouchées de cabillaud pané sauce tartare

Ratatouille

Fraidou

Fruit de saison

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes suivants : ... en bénéficier.

Nos salades

salade tricolore : pâtes tricolores, dés de tomate, mozzarella, vinaigrette,



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Vian­des, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

comment... POUSSENT LES LÉGUMINEUSES ?

Les légumineuses sont un sous-groupe de la famille des légumes. Elles désignent les plantes récoltées pour leurs grains secs.

LES POIS CASSES
Jusqu'en 1970, ce sont les pois cassés qui étaient les plus consommés en France. Ils sont riches en protéines et en fibres. On les mange en soupe ou en purée. On peut aussi les faire sauter à la poêle avec un peu d'huile et de fines herbes.

LES HARICOTS ROUGES
C'est la plus grande légumineuse consommée en France. Elle est riche en protéines et en fibres. On les mange en soupe ou en purée. On peut aussi les faire sauter à la poêle avec un peu d'huile et de fines herbes.

LA LENTILLE
C'est la plus petite légumineuse consommée en France. Elle est riche en protéines et en fibres. On les mange en soupe ou en purée. On peut aussi les faire sauter à la poêle avec un peu d'huile et de fines herbes.

LES POIS CHICHES
C'est la plus récente légumineuse introduite en France. Elle est riche en protéines et en fibres. On les mange en soupe ou en purée. On peut aussi les faire sauter à la poêle avec un peu d'huile et de fines herbes.

Les légumineuses sont riches en protéines et en fibres. Elles sont complètes. Elles sont riches en fibres et en minéraux.

INFO +