



Semaine 3  
(5é.)

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

## Lundi

**Friand fromage**

**Chipolatas**

**Purée de crécy**



**Compote**

## Mardi

**Taboulé**

**Dos de colin à la crème de poivrons**



**Carottes persillées**

**Camembert**

**Fruit de saison**

## Mercredi

**Salade piémontaise**

**Moelleux de poulet au curry**



**Riz AB aux petits légumes**

**Yaourt sucré**

**Fruit de saison**

## Jeudi



**Velouté AB de potiron**

**Couscous\***

**Mousse au chocolat**

## Vendredi

**Pâté de campagne**

**Sauté de bœuf race à viande à la Thai**



**Poêlée de légumes**

**Bûchette au chèvre**

**Fruit de saison**

\* Plats composés

\*\* Sans sauce



Nouveauté



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

### Nos salades et plats composés (\*)

**Taboulé** : semoule de blé, tomate, poivron, citron, assaisonnement

**Salade piémontaise** : pomme de terre, assaisonnement, mayonnaise, tomate, oeuif



Les groupes d'aliments :

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



## Le potage à travers les âges

La soupe apparaît dès que l'Homme acquiert des moyens pour faire bouillir des aliments dans de l'eau (soit 500 ans avant Jésus-Christ). A la préhistoire la soupe est essentiellement composée d'eau, de céréales, de végétaux et de racines.

Au moyen-âge, on rajoute du pain (élément principal) dans la plupart des soupes. La soupe est utilisée pour ces vertus thérapeutiques.

Au XVIème siècle, la soupe rentre dans la composition d'un repas quotidien et constitue une entrée. Les légumes rentrent alors dans la composition de la soupe : on parle alors plus souvent de potage que de soupe.