



Semaine 6
(5é.)



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

Lundi

Macédoine de légumes

Paupiette de veau marenço



Coquillettes

Fruit de saison

Mardi



Taboulé

Filet de poisson meunière **

Haricots verts



Madame Loïk

Compote

Mercredi



Duo de crudités (Carottes AB)

Goulasch de bœuf

Pommes persillées

Yaourt pulpé

Jeudi

Betteraves

Cassoulet*

Camembert

Fruit de saison

Vendredi



Salade AB de lardons aux croûtons

Aiguillettes de poulet au piment d'espelette

Purée de brocolis

Chocolat liégeois

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

Macédoine de légumes : haricots verts, flageolets, petits pois, carotte, navet, vinaigrette

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

Salade bohème : chou blanc, rôti de dinde, courgette, raisins secs, ciboulette, tomate, vinaigrette



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés



L'INFO PLUS !



A la cantine, on mange des produits laitiers. Ce sont les yaourts, les petits suisses, les fromages blancs et les fromages. Miam !!! Le lait et les produits laitiers contiennent du calcium que notre corps ne fabrique pas. Le calcium est bon pour avoir les dents et les os solides.

Quel est l'origine du mot "yaourt"? Le vrai nom yogurt est né sous l'empire mongol. On dit qu'un soldat de Gengis Khan, empereur de Mongolie au 13ème siècle, peu aimé des villageois aurait reçu d'eux une gourde remplie de lait pensant le faire mourir de soif lorsqu'il serait dans le désert. Mais le lait chauffé par le soleil se transforme et devient un aliment épais, blanc et délicieux. Le mot yaourt apparait en France en 1432 et serait passé dans notre langue par le turc "yogurtmark" qui signifie "épaissir".