



Semaine 21  
(5é.)

**Entrée**

**Plat principal**

**Légume Féculent**

**Produit laitier**

**Dessert**

**Lundi**

**FERIE**

**Mardi**

**Taboulé**

**Rôti filet de dinde romarin citron**

**Printanière de légumes**

**Yaourt sucré**

**Mercredi**

**Pommes de terre au thon**

**Jambon grill sauce madère**

**Gratin de brocolis**

**Coulommiers**

**Fruit de saison**

**Jeudi**

**Melon**

**Lasagnes**

**Bolognaise \***

**Salade verte**

**Maestro chocolat**

**Vendredi**

**Duo de crudités**

**Dos de colin à la crème de poireaux**

**Pommes de terre vapeur**

**Chanteneige**

**Fruit de saison**

\* Plats composés

\*\* Sans sauce



Nouveauté



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

### Nos salades

Taboulé: semoule de blé, tomate, poivron, citron, oignon, vinaigrette

Duo de crudités: carotte râpée, céleri râpé, vinaigrette



## Les féculents

En général, tout le monde les aime... On classe dans la famille des féculents : le pain et tous les produits associés (biscottes, pain grillé...), les céréales (riz, blé, seigle...), les légumineuses (lentilles, haricots secs...), les pommes de terre. Pourquoi en consommer ? Parce qu'ils nous apportent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement. Ils constituent par excellence le carburant de notre organisme. Ils "calent" bien et permettent de tenir jusqu'au repas suivant sans grignoter. Et contrairement à ce qu'on pense souvent, les féculents ne font pas grossir. C'est par contre ce qu'on a l'habitude de mettre avec qui enrichit considérablement les plats : beurre, fromage râpé, sauce...



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

