

MENU DU 31 AOÛT AU 4 SEPTEMBRE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Déjeuner

Salade de betteraves



Melon



Perle Marine



Tomates mozzarella



Carottes râpées à la feta



Poisson en sauce



Pâtes à la bolognaise



Sauté de Veau



Couscous végétarien



Poulet Basquaise

Purée de carottes



Haricots verts et
champignons



Petit Epeautre pilaf



Fromage du jour



KIRI



Clafoutis (copie)



Fruit de saison



Yaourt Nature



Fruit de saison



Fruit de saison



Le saviez-vous ?

Le fruit du mois : le raisin

Pourquoi dit-on que le raisin n'a pas de chance ? Il ne lui arrive que des pépins.
En pressant les pépins de raisin on obtient de l'huile. Tu peux avaler les pépins sans aucun risque pour ta santé.

MENU DU 7 AU 11 SEPTEMBRE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Déjeuner

Choux fleur vinaigrette



bœuf braisé



Riz Pilaf



Yaourt nature



Taboulé orientale



Poisson roti



Haricots verts persillés



Petit suisse



Fruit de saison



Courgettes râpées



Blanquette de la Mer



Riz blanc



Fromage

5

Compote

Salade de Haricot blanc



Omelette



Gratin de Blette



Fruit de saison



Salade verte



Lasagne Bolognaise



Fromage du jour

6

Compote



1 portion de produit laitier correspond à 1 yaourt, 2 petits suisses, 1 morceau de fromage de 30 g, 1 verre de lait ou 100 g de fromage blanc.

Les crèmes dessert, riches en sucre, sont moins riches en calcium que les produits laitiers.

MENU DU 14 AU 18 SEPTEMBRE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Déjeuner

Tomate concombre



Salade de lentilles



Taboulé orientale



Melon



Salade de riz, Tomate, Maïs



Parmentier Végétal



Rôti de boeuf

Poulet Rôti

2

Brandade de poisson



Porc sauce charcutière



Gratin de courgettes



Ratatouille



Haricots verts à l'ail



Tomme



Brie

6

Petit Moulé

6

Fruit de saison



Fruit de saison



Fruit de saison



Compote



Yaourt Nature



Les viandes rouges sont le bœuf, le veau, le porc, l'agneau ou le mouton. Il est important de varier entre viande rouge, viande, blanche, poisson, œufs, repas végétarien à base de légumes secs par exemple

MENU DU 21 AU 25 SEPTEMBRE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Déjeuner

Salade de boulgour et quinoa



Potage de légumes



Flan de courgettes



Salade de pois chiche composée



Cake surprise



Poisson roti



Carbonara Sans Viande



Galette D' Haricots Rouges



Sauté De Dinde à la Provençale



bœuf braisé



Haricots verts à l'ail



Pâtes



Polenta



Épinard à la crème



Courgettes sautées



Camembert



Fromage du jour



Emmental



Gâteau de Semoule



Fruit de saison



Fruit de saison



Yaourt Nature



Compote



La courgette est une petite courge cueillie avant qu'elle arrive à maturité. On peut la récolter beaucoup plus grosse que celle qu'on voit. Sa peau devient alors plus dure.
Astuce anti-gaspi : les courgettes bio n'ont pas besoin d'épluchage.