

Semaine 17

(5é.)



Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier



## Lundi

**Mortadelle**

**Haché de bœuf sauce tomate**

Purée de céleri

Yaourt pulpé

Fruit de saison

## Mardi



Carottes râpées

**Dos de colin sauce safranée**



**Semoule**

**Mi chèvre**

Purée pommes/abricots

## Mercredi



**Riz à la provençale**

**Emincé de volaille à la crème**



Haricots beurre

**Edam**

Yaourt au sucre de canne

## Judi



**Salade aux dés de fromages**



**Cassoulet \***

**Liégeois chocolat**

Ananas au sirop

## Vendredi

Demi pamplemousse



**Fer-alope viennoise\*\***

Gratin de brocolis

**Président calcium**

**Barre bretonne et crème anglaise**



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

### Nos salades

**Riz à la provençale: riz, tomate, maïs, carotte, petits pois, persil, vinaigrette**



Les groupes d'aliments :



Deux mamans discutent:

- Ma fille de 2 ans est tellement intelligente qu'elle peut dire son prénom dans les deux sens.
- Ah! Effectivement, c'est étonnant! Et qu'elle est son prénom?
- Anna



Semaine 18



Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier



## Lundi

**FERIE**

## Mardi



Salade des carpâtes

**Aiguillettes de poulet au curry**



Poêlée méridionale

Brie

Fruit de saison

## Mercredi



Tomate et maïs

**Jambon grillé\*\***



Flageolets

Vache Picon

Mousse au chocolat

## Jeudi

Saucisson à l'ail

**Filet de Hoki au beurre citronné**



Riz

Yaourt aromatisé

Fruit de saison

## Vendredi



Salade tricolore

**Goulasch de bœuf**



Carottes vapeur

Crème dessert vanille

**Biscuits d'accompagnement**



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

### Nos salades

Salade des carpâtes: pommes de terre, carotte râpée, oignon, persil, vinaigrette moutardée  
Salade tricolore: pâtes tricolores, dés de tomate, mozzarella, vinaigrette



Les groupes d'aliments :



Pourquoi faut-il manger des fruits et légumes?

Qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, ils nous apportent divers éléments en quantité importante pour protéger notre santé et rester en forme, tout en se faisant plaisir!

- Des fibres, qui participent au bon fonctionnement intestinal.
- De l'eau, qui contribue à notre hydratation en plus de celle que nous buvons. De plus, sa présence dans les fruits et légumes en fait des aliments peu caloriques.
- Des éléments nutritifs (vitamines, minéraux, antioxydants, sucre...), indispensables au fonctionnement de notre corps.

Source: [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)





Semaine 19



Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier



## Lundi

**FERIE**

## Mardi

Betteraves vinaigrette

**Chili con**

**carné et riz\***

**St Paulin**

**Maestro vanille**

## Mercredi

Concombres à la crème

**Moelleux de poulet sauce chasseur**

Jardinière de légumes

**Fromage frais aromatisé**

**Tarte aux pommes**

## Jeudi

Salade exotique

**Rôti de porc au paprika**

**Purée**

**Camembert**

**Compote**

## Vendredi

**Crêpe au fromage**

**Poisson pané sauce tartare**

**Ratatouille**

**Fraidou**

**Fruit de saison**

Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

### Nos salades

Salade exotique: salade verte, tomate, maïs, ananas



Les groupes d'aliments :

Matières grasses cachées

Produits sucrés

Vandés, poissons œufs

Produits laitiers

Fruits et légumes

Céréales, légumes secs



Monsieur Dujour veut acheter plusieurs oliviers. Il hésite entre deux marchands. L'un propose une seule variété d'oliviers, l'autre en propose deux : une variété pour les olives vertes, l'autre pour les olives noires. Les deux proposent des tarifs identiques. Monsieur Dujour se méfie, à quel marchand doit-il faire confiance ?

**Réponse :**  
Le premier car le second est un charlatan, en effet, les olives vertes et les olives noires poussent sur le même arbre. C'est la date à laquelle elles ont été ramassées qui change. La verte est cueillie avant maturité, c'est à dire entre septembre et novembre. Quant à la noire, elle, est récoltée en décembre et en janvier. En conclusion, une olive noire est tout simplement une olive verte qui a mûri.