



## Lundi



**Macédoine mayonnaise**

**Colin sauce chorizo\***

**Macaronis**

**Saint Paulin**

**Fruit**



**Les groupes d'aliments :**



### Nos Entrées :

- Macédoine mayonnaise : carottes, navets, petits pois, haricots verts, flageolets, mayonnaise.
- Tarte aux légumes : à la tomate et courgettes, oeuf, crème fraîche, mozarella, emmental, pesto (basilic, huile d'olive et tournesol, noix de cajou, sel marin, pignons, petit lait, fromage, ail, vinaigre de vin), oignons, herbe de provence, muscade, poivre.

### Nos sauces :

- Sauce chorizo : chorizo, fumet de poisson, oignon, bouillon.
- Sauce bourguignon : carottes, oignons, jus, roux, vin rouge.
- Sauce marengo : carottes, jus, oignons, roux, persil, tomates concentrées, vin blanc.

**Notre plat végétarien : Recette à base d'haricots rouges et de riz.**

## Mardi

**Betterave vinaigrette**

**Filet de poulet au jus**

**Purée**

**Vache qui rit**

**Biscuit palmier**



\* **Présence de porc**

## Mercredi

**Tarte aux légumes**

**Bœuf bourguignon**

**Brunoise de légumes**

**Maestro chocolat**

**Fruit**



## Jeudi

**Tomates croque au sel**

**Chili sin carne**

\*\*\*

**Suisse arôme**

**Compote**



## Vendredi

**Pâté de campagne\***

**Rôti de dinde marengo**

**Carottes sautées**

**Tome d'Occ de la Laiterie Fabre**

**Biscuit roulé à la fraise**



## Le poisson

Il permet d'apporter des protéines de bonne qualité, tout comme la viande, les oeufs et les produits laitiers. C'est un élément de choix dans vos assiettes qui apporte également des vitamines et des minéraux, indispensables pour la santé. Il est conseillé de consommer du poisson deux fois par semaine, dont 1 poisson gras (maquereau, sardine, saumon, hareng, truite fumée) car ils sont plus riches en oméga 3. Ils permettent un bon développement et fonctionnement du cerveau et du système nerveux.

