

LES LEGUMES SECS

Dans la famille des légumes,
il y a: les lentilles (vertes, blondes, corail, ...)
mais aussi les haricots en grain
comme les haricots blancs, rouge,
ou flageolets
ainsi que d'autres comme les pois
chiche, pois cassés, etc....



Tous ces légumes secs sont très
bons pour la santé car ils sont
riches en glucides complexes
qui apportent de l'énergie tout
au long de la journée.
Ils contiennent aussi des fibres bonnes pour la digestion
ainsi que des minéraux comme le calcium et le magnésium.

Exemple de recettes: houmous de pois chiche



Dahl de lentilles corail



LE MENU DE LA SEMAINE



5 composants - 1 BIO - se 15/2024

LUNDI 08/04	MARDI 09/04	MERCREDI 10/04	JEUDI 11/04	Menu Végétarien 12/04
H3 ENTREES Potage	H1 ENTREES Salade de betteraves BIO	H2 ENTREES Salade de patates BIO	H2 ENTREES Salade de riz	H1 ENTREES Macédoine vinaigrette
V2 PLATS & ACCOMPAGNEMENTS Cordon bleu Printanière de légumes	V1 PLATS & ACCOMPAGNEMENTS Sauté de poulet en sauce Petits pois	V1 PLATS & ACCOMPAGNEMENTS *Roti de porc* Chou fleur	V3 PLATS & ACCOMPAGNEMENTS Poisson pané Haricots verts	V3 PLATS & ACCOMPAGNEMENTS Hachis parmentier végétarien Purée, protéines végétales, sauce tomate, oignon, lait, fromage
L2 LAITAGES Emmental BIO	L1 LAITAGES Petit suisse aux fruits	L1 LAITAGES Edam	L2 LAITAGES Yaourt BIO nature sucré	L3 LAITAGES Vache qui rit
D1 DESSERTS Flan chocolat	D1 DESSERTS Fruit	D2 DESSERTS Yaourt aromatisé	D2 DESSERTS Barre bretonne	D2 DESSERTS Compote BIO

Les pommes viennent du Sud Ouest

Certains plats annoncés sont susceptibles de changer faute d'approvisionnement

* : plat avec viande porcine

LEGENDE



Viande Bovine Française (VBF)



Pêche responsable



Porc français



Certification environnementale niveau 2



Origine France



Agriculture biologique europe

Nos entrées et assaisonnements sont élaborés sur la cuisine, essentiellement à partir de produits frais. Nos plats, sauces et accompagnements sont cuisinés par nos chefs.

LE MENU DE LA SEMAINE

5 composants - 1 BIO - se 16/2024



LUNDI 15/04

H1 ENTREES
 Haricots en salade

V2 PLATS & ACCOMPAGNEMENTS
 Roti de dinde
 Lentilles

L1 LAITAGES
 Mimolette

D1 DESSERTS
 Yaourt aromatisé BIO

MARDI 16/04

H2 ENTREES
 Salade de pommes de terre

V3 PLATS & ACCOMPAGNEMENTS
 Nuggets de poisson
 Chou fleur BIO persillé

L1 LAITAGES
 Coulommiers a couper

D1 DESSERTS
 Maestro chocolat

MERCREDI 17/04

H2 ENTREES
 Roulade De dinde

V2 PLATS & ACCOMPAGNEMENTS
 Escalope viennoise
 Pommes de terre haricots verts

L1 LAITAGES
 Emmental BIO

D1 DESSERTS
 Fruit

Menu Africain 18/04

H1 ENTREES
 Salade de cœurs de palmier

V2 PLATS & ACCOMPAGNEMENTS
 Poulet yassa
 Sauté de poulet, jus de citron, olive verte, oignon, curry

L1 LAITAGES
 Riz BIO
 Vache Picon

D1 DESSERTS
 Cake banane chocolat maison

Menu Vegetarien 19/04

H1 ENTREES
 Duo de crudités râpées BIO

V1 PLATS & ACCOMPAGNEMENTS
 Lasagnes ricotta épinards chèvre

L1 LAITAGES
 Yaourt nature sucré

D1 DESSERTS
 Fruit

Les pommes viennent du Sud Ouest *Certains plats annoncés sont susceptibles de changer faute d'approvisionnement* * : plat avec viande porcine

LEGENDE

Viande Bovine Française (VBF)
 Pêche responsable
 Porc français
 Certification environnementale niveau 2
 Origine France
 Agriculture biologique europe

Nos entrées et assaisonnements sont élaborés sur la cuisine, essentiellement à partir de produits frais. Nos plats, sauces et accompagnements sont cuisinés par nos chefs.



LEGENDE – Encadré violet en bas de la trame menu

Copier/coller le visuel et la légende associée au pictogramme
 Le visuel s'intègre à l'emplacement du rond et la légende à droite
 Se référer au guide pratique des pictogrammes pour les utiliser correctement

Spécifiques

- Issu de viande Label Rouge
- Pêche responsable
- Recette du chef
- Origine France
- De saison
- Local
- Œufs Plein Air

Marqueurs culinaires

- Dessert de ma mamie
- Dessert du potager
- Fun Food
- Fun Food
- Plat végétarien
- Soupe du chef
- Yaourt du chef
- Tutti Frutti

Labels officiels

- Agriculture Biologique Europe
- Appellation d'Origine Protégée (AOP)
- Appellation d'Origine Contrôlée (AOC)
- Indication Géographique Protégée (IGP)
- Bleu Blanc Cœur
- Région Ultrapériphérique (RUP)
- Haute Valeur Environnementale (HVE)
- Label Rouge
- Le Porc Français
- Viande Bovine Française (VBF)
- Volaille Française