

LUNDI

Salade de lentilles & ciboulette
Filet de **Merlu label MSC** au citron
Epinards en béchamel
Tomme du Châtelard ⁽³⁸⁾
Clémentine

Alternatif : Tortilla



MARDI

Betteraves
Saucisse au chou de chez Carrel ⁽³⁸⁾
Pommes de terre HVE de Gillonnay ⁽³⁸⁾
Sauce fromage blanc & herbes
Compote BIO

Napper les pommes
de terre avec la
sauce.

Alternatif : Blanquette de légumes aux petits pois

**La
coriandre**
est utilisée comme
herbe aromatique
depuis l'époque
médiévale.



JEUDI

Spécial Couscous

Salade verte
Couscous au poulet français
Semoule & coriandre
Yaourt BIO de Léoncel ⁽²⁶⁾
Poire HVE de la Valloire ⁽²⁶⁾

Alternatif : Couscous aux pois chiches

VENDREDI

Taboulé

semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, persil

Sauté de bœuf de chez Carrel ⁽³⁸⁾ à la mexicaine

Haricots verts en persillade

Fromage blanc de l'Auvergne ⁽⁴³⁾

Cake au citron BIO de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾

Alternatif : Feuilleté au fromage