

## Défi assiettes vides

**MANGE TA SOUPE**



Semaine du 22 au 26 novembre 2021

LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25 Menu Thanksgiving	VENDREDI 26
<b>Entrées +15% de lipides</b>	<b>Crudités</b>	<b>Entrées féculents</b>	<b>Crudités</b>	<b>Entrées féculents</b>
Soupe à l'oignon Mousse de canard	Velouté de carottes au curry Salade de betteraves aux pommes et comté	Salade de pâtes	Wrap carottes - thon Potage à la citrouille	Velouté de poireaux Salade maïs-jambon-cornichons
<b>Viande</b>	<b>Viande</b>	<b>bœuf, veau, agneau et abats (non haché)</b>	<b>Poisson</b>	<b>Viande</b>
Rôti de porc à la provençale	Poisson de la marée	Langue de bœuf sauce piquante	Dinde sauce canneberges	Steack haché
<b>Légumes verts</b>	<b>Légumes secs –féculents céréales</b>	<b>Légumes verts</b>	<b>Produits pré frits +15% lipides</b>	<b>Légumes verts</b>
Duo de haricots	Semoule bio	Gratin de blettes	Potatoes	Purée de potimarrons et carottes
<b>Produits laitiers + 100mg calcium</b>	<b>Fromages 100/150mg calcium</b>	<b>Produits laitiers + 100mg calcium</b>	<b>Fromages 100/150mg calcium</b>	<b>Produits laitiers + 100mg calcium</b>
Yaourt mix	Saint nectaire	Petit suisse aromatisé	Cheddar	Yaourt nature bio
<b>Fruits crus</b>	<b>Desserts ou P.laitiers +20g de glucides et -15% de lipides</b>	<b>Fruits crus</b>	<b>Desserts +15% de lipides</b>	<b>Fréquence libre</b>
Fruit de saison	Roulé à la confiture de mûres	Fruit de saison	Moelleux au chocolat	Compote de pommes