

# Menu de mai 2024

## Le sais-tu ?

Quelles sont les différentes salades vertes ?

Il y a d'abord la famille des laitues (batavia, romaine, feuille de chêne...), leurs cousines les chicorées (scarole, endive, frisée...) et enfin les « petites salades » composées de petites feuilles séparées (mâche, roquette, cresson, pousses d'épinard...). De quoi varier les menus toute l'année !

Où poussent les salades ?

Un sol frais et humifère (riche en humus) convient très bien à la laitue, peu exigeante.

Quels sont les bienfaits de la salade verte ?

Une mine de vitamines et de minéraux, notamment de la vitamine B9 (acide folique), et de la vitamine C. Côté minéraux, elle abrite surtout du calcium et du fer.



lundi 6

carottes râpées  
escalope de poulet  
mojettes de Vendée  
brie  
pomme



mardi 7

céleri rémoulade  
poisson frais  
selon arrivage  
courgettes grillées  
crème dessert au caramel



jeudi 2

friand au fromage  
rôti de porc  
ratatouille  
comté  
compote



vendredi 3

salade verte duo fromages  
joue de bœuf  
riz  
yaourt aromatisé



lundi 13

concombres à la crème  
émincé de porc  
poêlée de légumes verts  
fromage à tartiner  
gâteau maison



mardi 14

tranche de mortadelle  
poisson frais selon arrivage  
purée Saint Germain  
fromages variés  
banane



jeudi 16

betteraves crues  
sauté de dinde  
salsifis champignons  
tomme grise  
compote



vendredi 17

choux chinois et rouge  
rissolette de veau  
lentilles vertes  
chocolat liégeois



mardi 21

betteraves cuites  
boulettes de bœuf  
petits pois  
fromage fondu  
poire



jeudi 23

carottes râpées  
poisson frais  
selon arrivage  
haricots verts  
fromage blanc au miel



vendredi 24

salade verte et œuf dur  
spaghettis à la bolognaise  
yaourt sucré



lundi 27

concombres et maïs  
pizza maison façon  
savoyarde  
flan nappé au caramel bio



mardi 28

endives, radis et noix  
colin Alaska meunière  
ratatouille  
camembert  
pomme



jeudi 30

**Menu végétarien**  
crêpe au fromage  
omelette de pommes de terre  
fromage de chèvre  
fruits cuits



vendredi 31

tomates et dés de mozzarella  
sauté de porc carottes et  
champignons  
gâteau basque



## LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Légumes et fruits cuits

Plat protidique

Féculent

Produit laitier

Produit lipidique

Les menus peuvent varier en fonction des livraisons, merci de votre compréhension.