






Menu **MENU PETIT GOURMET** pour Primaire semaine n°14 (du 31 mars au 4 avril 2025)

	Lundi 31	Mardi 1	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4
	Meli-melo aux 5 légumes vin. citron 🍏🍏 Calories ~ 60	Salade riz bio louisiane 🍏🍏 Calories ~ 110		Salade lakme 🍏 Calories ~ 90	Salade ebly nicois 🍏 Calories ~ 130
	Cannellonis 🍖🍏 Calories ~ 620	Tarte provençale 🍏 Calories ~ 210		Croquette de poisson avec citron 🍏 Calories ~ 240	Pave de hoki a la portugaise 🍏 Calories ~ 230
		Mitonnees de 3 haricots 🍏 Calories ~ 200		Riz creole 🍏 Calories ~ 80	Choux verts 🍏 Calories ~ 80
	Yaourt aromatisé bio 🍏🍏 Calories ~ 130	Kiri 🍏 Calories ~ 70		Edam 🍏 Calories ~ 80	Emmental 🍏 Calories ~ 80
	Cake aux fruits 🍏 Calories ~ 190	Pomme golden 🍏 Calories ~ 60		Tarte ananas coco 🍏 Calories ~ 3240	Yaourt aromatisé bio 🍏🍏 Calories ~ 130

Légende : 🍏 = Recommandation nutritionniste 🍖🍏 = Plat complet (viande + légumes) 🍏 = Agriculture biologique A = Contient un ou des allergènes

Descriptions de plats :

Meli-melo aux 5 légumes vin. citron : Choux blancs, céleri rave, carottes, maïs, petits pois, huile d'olive, jus de citron
 Salade riz bio louisiane : riz bio, maïs, carottes, petits pois, poivrons, haricots rouges, céleri
 Tarte provençale : Tomates, aubergines grillées, oignons, poivrons, courgettes, ail, basilic
 Salade lakme : riz jaune, poivrons, tomates, oignons, échalottes, curry, citron, vinaigrette
 Salade ebly nicois : ebly, céleri branche, tomate, poivrons, olives
 Pave de hoki a la portugaise : sauce tomate provençale, oignons rissolés et poivrons