



MANGEONS BIEN

« quizz et devinettes »

Toutes les épices sont-elles issues de graines ?

*vrai

*faux

Qu'est-ce qu'une Passe-Crassane ?

*une poire

*une pomme

*un fruit sec

Laquelle de ces épices est en forme d'étoiles ?

*le cumin

*la badiane

*la cannelle

Quel est l'aliment qui contient le plus de vitamine A ?

*l'oseille

*l'endive

*le jaune d'œuf

Quelle épice est la plus chère ?

*le clou de girofle

*le curry

*le safran

Quand tu as un petit creux, que vaut-il mieux manger ?

*un bonbon

*un fruit

*un gâteau

De quelle couleur est le paprika ?

*blanc

*vert

*rouge

Quel légume contient beaucoup de fer ?

*la Pomme de terre

*le haricot vert

*la lentille

A quelle saison mange-t-on la galette des rois ?

*mai

*janvier

*juillet

Quel animal ne mange-t-on pas en France ?

*l'écureuil

*l'escargot

*la grenouille

BONNE CHANCE

Bulletin N° 5
Le 2 Mars 2018



Journal conçu et mis en page par :

• Carole LACOSTE

• Michèle DEFLISQUE

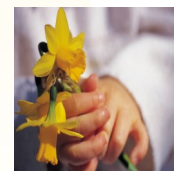


Les menus à 20 jours (1)

<u>Lundi 5 Mars 2018</u> Chou rouge ^F Blanquette veau ^F Riz Crème renversée ^{FM}	<u>Mardi 6 Mars 2018</u> Potage ^F Escalope de dinde ^S Haricots beurre ^S Yaourts fermiers Yaourts	<u>Jeudi 8 Mars 2018</u> Salade verte ^F Steak haché ^S Carottes sautées ^F Fromage blanc ^F et Coulis de fruits ^S	<u>Vend.9 Mars 2018</u> Potage ^F Brandade de morue ^{FM} Cantal Pruneaux au sirop ^E
<u>Lundi 12 Mars 2018</u> Betteraves ^{FSV} Ragoût d'agneau ^F et Ses pommes de terre Bûche Ste Maure Fruits de saison	<u>Mardi 13 Mars 2018</u> Pamplemousse rose ^F Rôti de porc ^F Petits pois ^S Brie Cookies ^{FM}	<u>Jeudi 15 Mars 2018</u> Potage ^F Poulet rôti ^{FSV} Ebly au fromage ^E Cantal Fruits de saison	<u>Vend.16 Mars 2018</u> Endives aux noix ^F Poisson frais Brocolis persillés ^S Pont l'évêque Gâteau aux yaourts ^{FM}
<u>Lundi 19 Mars 2018</u> Céleri rémoulade ^F Saucisses chipolatas ^F Lentilles BIO ^E Crumbles aux fruits ^{FM}	<u>Mardi 20 Mars 2018</u> Potage ^F Wings de poulets ^S Frites ^S Salade de fruits ^{FM}	<u>Jeudi 22 Mars 2018</u> Asperges ^C Bœuf bourguignon ^F Coquillettes ^E Brie Fruits de saison	<u>Vend. 23 Mars 2018</u> Carottes râpées ^F Poisson frais PdT vapeur ^F Camembert Compotes ^E
<u>Lundi 26 Mars 2018</u> Potage ^F Rôti de dindonneau ^F Duo de poivrons ^S Kiri Bananes	<u>Mardi 27 Mars 2018</u> Macédoine ^S Paupiettes de veau ^S Gratin de Crozets ^E Yaourts fermiers aro- matisés	<u>Jeudi 29 Mars 2018</u> Salade composée ^F Tartiflette ^{FM} Abricots secs ^E	<u>Vend. 30 Mars 2018</u> Potage ^F Calamars ^S Fondues de poireaux ^S Moelleux chocolat ^{FM} Crème anglaise ^F
<u>Lundi 2 Avril 2018</u> <p style="text-align: center;"><u>Pâques</u></p>	<u>Mardi 3 Avril 2018</u> Potage ^F Côtelettes d'agneau ^F Flageolets persillés ^C Fromage Fruits de saison	<u>Jeudi 5 Avril 2018</u> Salade composée ^F Rôti de bœuf ^F Pommes grenailles ^S Fromage blanc ^F	<u>Vend. 6 Avril 2018</u> Sardines à l'huile ^C Poisson frais Poêlées de légumes ^S Fromage Pommes au four ^{FM}



F frais,
FSV



frais

sous vide, E épicerie, S surgelé, C conserves, FM fait maison