

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le **haricot rouge** fait partie de la grande **famille des légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots blancs, pois cassés ...)
 Originaire d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud, le haricot rouge est cultivé depuis plus de 7 000 ans ! Il a ensuite été introduit en Europe au XVI^e siècle. Côté nutrition, **100 g de haricots rouges cuits apportent environ 8 g de protéines végétales, contre 20 g pour 100 g de poulet ou 13 g pour 2 œufs**. Même s'ils sont moins riches, les haricots rouges sont une **excellente source de protéines végétales, surtout quand ils sont associés à des céréales** (riz, quinoa, etc.) Ils contiennent aussi beaucoup de **fibres, de fer et d'antioxydants**, qui favorisent la satiété, le transit et la santé du cœur. Les haricots rouges peuvent être consommés chauds (chili, curry, ragoût) ou froids (en salade avec du maïs et des légumes). Si vous consommez des haricots rouges frais, pensez simplement à bien les faire tremper et cuire pour une meilleure digestion.



LUNDI
15/12/2025

MARDI
16/12/2025

MERCREDI
17/12/2025

JEUDI
18/12/2025

VENDREDI
19/12/2025

M
E
N
U

Salade verte dés
emmental

Sauté de bœuf sauce
provençale

Brocolis

Petit Louis coque

Pasteis de nata

Potage

Filet de merlu sauce
beurre citron

Haricots verts

*Yaourt nature ,sucre

Clémentine

Betteraves cubes vinaigrette

Chili végétarien

Riz

Petit suisse aux fruits

Poire

REPAS
DE
NOËL

Couscous poulet

(Semoule
et légumes)

*Saint Paulin

*Banane

GOUTER

Baguette Confiture
Briquette de lait

Pain au chocolat
Compote de pomme

Muffin vanille pépite de chocolat
Briquette de jus de pomme

Baguette Beurre
Barre de chocolat

Quatre quart nature
vanille Yaourt

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le **haricot rouge** fait partie de la grande **famille des légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots blancs, pois cassés ...)

Originaire d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud, le haricot rouge est cultivé depuis plus de 7 000 ans ! Il a ensuite été introduit en Europe au XVI^e siècle. Côté nutrition, **100 g de haricots rouges cuits apportent environ 8 g de protéines végétales, contre 20 g pour 100 g de poulet ou 13 g pour 2 œufs**. Même s'ils sont moins riches, les haricots rouges sont une **excellente source de protéines végétales, surtout quand ils sont associés à des céréales** (riz, quinoa, etc.) Ils contiennent aussi beaucoup de **fibres, de fer et d'antioxydants**, qui favorisent la satiété, le transit et la santé du cœur. Les haricots rouges peuvent être consommés chauds (chili, curry, ragoût) ou froids (en salade avec du maïs et des légumes). Si vous consommez des haricots rouges frais, pensez simplement à bien les faire tremper et cuire pour une meilleure digestion.

LUNDI
15/12/2025

MARDI
16/12/2025

MERCREDI
17/12/2025

JEUDI
18/12/2025

VENDREDI
19/12/2025

M
E
N
U

Salade verte dés
emmental

Sauté de bœuf sauce
provençale

Brocolis

Petit Louis coque

Pasteis de nata

Potage

Filet de merlu sauce
beurre citron

Haricots verts

*Yaourt nature ,sucre

Clémentine

Betteraves cubes vinaigrette

Chili végétarien

Riz

Petit suisse aux fruits

Poire

REPAS
DE
NOËL

Couscous poulet et
merguez

(Semoule
et légumes)

*Saint Paulin

*Banane

GOUTER

Muffin vanille pépite de chocolat
Briquette de jus de pomme

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le **haricot rouge** fait partie de la grande **famille des légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots blancs, pois cassés ...)

Originaire d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud, le haricot rouge est cultivé depuis plus de 7 000 ans ! Il a ensuite été introduit en Europe au XVI^e siècle. Côté nutrition, **100 g de haricots rouges cuits apportent environ 8 g de protéines végétales, contre 20 g pour 100 g de poulet ou 13 g pour 2 œufs**. Même s'ils sont moins riches, les haricots rouges sont une **excellente source de protéines végétales, surtout quand ils sont associés à des céréales** (riz, quinoa, etc.) Ils contiennent aussi beaucoup de **fibres, de fer et d'antioxydants**, qui favorisent la satiété, le transit et la santé du cœur. Les haricots rouges peuvent être consommés chauds (chili, curry, ragoût) ou froids (en salade avec du maïs et des légumes). Si vous consommez des haricots rouges frais, pensez simplement à bien les faire tremper et cuire pour une meilleure digestion.

LUNDI
15/12/2025

MARDI
16/12/2025

MERCREDI
17/12/2025

JEUDI
18/12/2025

VENDREDI
19/12/2025

M
E
N
U

Salade verte dés emmental
ou chou rouge

Sauté de bœuf sauce
provençale

Brocolis

Petit Louis coque
ou *Gouda

Pasteis de nata

Potage

Filet de merlu sauce
beurre citron

Haricots verts

*Yaourt nature, sucre
ou Petit suisse sucré

Clémentine ou *Orange

Betteraves cubes vinaigrette

Chili végétarien

Riz

Petit suisse aux fruits

Poire ou kiwi

**REPAS
DE
NOËL**

Couscous poulet et
merguez

(Semoule
et légumes)

*Saint Paulin
ou *vache qui rit

*Banane
ou *Pomme

GOUTER

Muffin vanille pépite de chocolat
Briquette de jus de pomme



REPAS À THÈME NOËL

HO
HO
HO!

Jeudi 18 décembre

Crevette panée papillon

Donut de colin



Purée de potiron



Babybel de Noël

Buchette au chocolat

*Bon
Appétit!*

Sous réserve d'approvisionnement

