

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

M
E
N
U

Salade verte dés emmental AB EU
Sauté de bœuf sauce provençale AB EU
Brocolis AB EU
Petit Louis coque
Pasteis de nata

MARDI
16/12/2025

Potage AB EU
Filet de merlu MSC sauce beurre citron AB EU
Harcicots verts AB EU
*Yaourt nature AB EU ,sucré
Clémentine

MERCREDI
17/12/2025

Betteraves cubes vinaigrette AB EU
Chili végétarien AB EU
Riz AB EU
Petit suisse aux fruits AB EU
Poire AB EU

JEUDI
18/12/2025

REPAS
DE
NOËL

Couscous poulet AB EU
(Semoule AB EU et légumes AB EU)
*Saint Paulin AB EU
*Banane AB EU

GOUTER

Baguette AB EU Confiture AB EU
Briquette de lait AB EU

Pain au chocolat AB EU
Compote de pomme AB EU

Muffin vanille pépite de chocolat AB EU
Briquette de jus de pomme AB EU

Baguette AB EU Beurre AB EU
Barre de chocolat AB EU

Quatre quart nature AB EU Yaourt vanille AB EU

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

M
E
N
U

Salade verte dés emmental 
Sauté de bœuf  sauce provençale
Brocolis 
Petit Louis coque
Pasteis de nata

MARDI
16/12/2025

Potage 
Filet de merlu  sauce beurre citron
Haricots verts 
*Yaourt nature , sucre
Clémentine

MERCREDI
17/12/2025

Betteraves cubes vinaigrette 
Chili végétarien
Riz 
Petit suisse aux fruits 
Poire 


JEUDI
18/12/2025

REPAS
DE
NOËL

VENDREDI
19/12/2025

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

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

MARDI
16/12/2025

Potage AB MSC
Filet de merlu sauce beurre citron
Haricots verts AB
*Yaourt nature AB, sucre ou Petit suisse sucré
Clémentine ou *Orange AB

MERCREDI
17/12/2025

Betteraves cubes vinaigrette AB MSC
Chili végétarien
Riz AB
Petit suisse aux fruits AB
Poire AB MSC ou kiwi

JEUDI
18/12/2025



VENDREDI
19/12/2025

Couscous poulet et merguez MSC
(Semoule AB et légumes AB)
*Saint Paulin AB ou *vache qui rit AB
*Banane AB ou *Pomme AB

GOUTER

Muffin vanille pépite de chocolat
Briquette de jus de pomme AB

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