



MANGEONS BIEN

<< quizz et devinettes >>

Bulletin N°7



Journal conçu et mis en page par :

• Carole LACOSTE

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

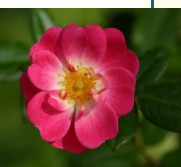
*Juillet

BONNE CHANCE :)



Les menus à 20 jours (1)

<p><u>Lundi 22 Mai 23</u> Tomates /mozzarella^e Steak haché^s Haricots beurre^c Fromage Gaufres^{FM}</p>	<p><u>Mardi 23 Mai 23</u> Betteraves^{sv} Escalopes dinde^F Pommes grenailles^s Yaourts BIO^F Petits biscuits</p>	<p><u>Jeudi 25 Mai 23</u> Crudités^F Steak haché de veau^s Carottes sautées^F Fromage Gâteaux au yaourts^{FM}</p>	<p><u>Vend. 26 Mai 23</u> Duo de crudités^{fm} Poisson frais Riz pilaf Fromage Fraises</p>
<p><u>Lundi 29 Mai 23</u> <u>PENTTECOTE</u></p>	<p><u>Mardi 30 Mai 23</u> Concombres^F Poulet rôti^F Ratatouille^{fm} Fromage Gâteau anniversaire^{fm}</p>	<p><u>Jeudi 1er Juin 23</u> Macédoine^c Lasagnes^{fm} Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Vend. 02 Juin 23</u> Radis /beurre^F Beignets de calamars^s Quinoa au fromage^E Salade de fruits</p>
<p><u>Lundi 05 Juin 23</u> Crêpes au fromage^s Rôti de bœuf^F Courgettes sautées^F Fromage Fraises</p>	<p><u>Mardi 06 Juin 23</u> Salade verte^F Steak de veau^s Ebly au jus Fromage Compotes^E</p>	<p><u>Jeudi 08 Juin 23</u> Salade de riz^{FM} Rôti de dinde^F Petits pois/carottes^c Petits suisses^F Fruits frais</p>	<p><u>Vend. 09 Juin 23</u> Œufs mimosa^F Brandade de morue^F Fraises</p>
<p><u>Lundi 12 Juin 23</u> Quiche lorraine^s Poulet rôti^{sv} Carottes sautées^F Fromage Fruits frais</p>	<p><u>Mardi 13 Juin 23</u> Sardines à l'huile^c Tomates farcies^{fm} Riz Yaourts BIO</p>	<p><u>Jeudi 15 Juin 23</u> Pois chiche/ lentilles^e en salade Rôti dindonneau Haricots verts^c Fruits frais</p>	<p><u>Vend. 16 Juin 23</u> Tomates/basilic^e Poisson frais Riz pilaf^E Fromage Donuts^s</p>
<p><u>Lundi 19 Juin 23</u> Betteraves^{sv} Côtes d'agneau Flageolets^c Fromage Fruits frais</p>	<p><u>Mardi 20 Juin 23</u> Taboulé^{FM} Wings poulet^s Haricots beurre^c Fromage Glaces^s</p>	<p><u>Jeudi 22 Juin 23</u> Melons^e Chipo/merguez Semoule aux épices^{sv} Salade de fruits</p>	<p><u>Vend. 23 Juin 23</u> Radis/beurre^e Poisson /papillote^F Riz créole^s Fromage blanc^F Petits gâteaux</p>



1) susceptible de modification en fonction des approvisionnements

^f frais fait maison ^c conserve ^s surgelé ^{sv} sous vide ^e épicerie