



Je mange à la cantine !



Du 29 Janvier au 02 Février

LUNDI



Salade fenouil
Spaghettis Bolonaise
Fruit de saison

VENDREDI



Velouté de légumes
Mini Sandwich
Ojja Oeufs et Merguez
Frites en rondelles
Gaufre au chocolat

MARDI



Omek Houria
Mini fricassé
Haricots Blancs aux boulettes
Fruit de saison

MERCREDI



Bâtonnet de carottes
Panini Party
Jus frais

JEUDI

Macédoine de légumes
Brick Samoussa
Couscous au poulet
Fruit de saison



**C'est bon
pour la santé !**

Le haricot blanc est un féculent d'excellente qualité nutritionnelle : riche en glucides complexes, en protéines, en fibres et en sels minéraux.

Haricots blancs cuits: Teneur pour 100 g

106 KCAL

6,75 g PROTEINES

10,3 g GLUCIDES

13,8 g FIBRES

1,1 g LIPIDES

*Calcul Approximatif

Le savez vous !

Il existe 04 types d'haricots:

- Le blanc;
- le vert;
- le rouge
- et le noir