

Semaine 20

**Lundi**

**Mardi**



**Jeudi**

Repas végétarien



**Vendredi**

Repas biologique

Les groupes d'aliments

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert

Salade piémontaise
<b>Filet de poulet sauce provençale</b>
Haricots beurre
Yaourt sucré
Fruit

Salade de riz Arlequin
<b>Cubes de colin panés aux 3 céréales</b>
Epinards à la crème
Gouda
Crème vanille

Pois chiches à la portugaise
Tarte chèvre tomate
Ratatouille
Pointe de Brie (coupe)
Muffin aux pépites de chocolat

Concombre bio ciboulette
Gratin de coquillettes bio aux dés de jambon*
Camembert bio
Purée pomme pêche bio

- Fruits et légumes
- Viandes, poissons œufs
- Féculents
- Matières grasses
- Produits laitiers
- Produits sucrés

**Repas de substitution :**

- Lundi : Colin en court bouillon
- Mercredi : Colin sauce sétoise
- Vendredi : Colin en papillote + coquillettes bio

Présence de porc signalée par \*

**Légende :**

- Produit issu de l'agriculture biologique
- Produit de saison
- Produit local
- Dessert du chef



**La richesse des fruits**



Vitamine C, vitamine A, vitamine B... Les fruits en regorgent ! Elles sont essentielles aux cellules de ton corps pour bien fonctionner. Ainsi, la vitamine C aide ton corps à se défendre contre les maladies, la vitamine A est précieuse pour ta vue et la vitamine B est nécessaire pour le bon fonctionnement général de ton corps. Les fruits sont également riches en eau et permettent à ton corps de s'hydrater. Source de fibres, ils participent au bon fonctionnement de ton tube digestif. Enfin ils sont riches en glucides (sucres) qui servent de carburant pour ton cerveau et pour tes muscles.

