



S47	Lundi	Mardi
Entrée	Carottes râpées	Salade de betteraves
Plat Principal	Paupiette de veau sauce provençale	Croque Monsieur*
Légume/Féculent	Purée de pommes de terre	Carottes vichy
Produit laitier	Yaourt bio aux fruits	Coulommiers (coupe)
Dessert	Madeleine	Fruit

Jeudi Repas végétarien bio	Vendredi
Salade de riz bio à la provençale	Salade verte iceberg
Omelette bio	Hoki à la sicilienne
Gratin de courgettes bio	Torsades
Yaourt bio fermier sucré	Mimolette
Fruit bio	Purée de fruits

Légende

- Produit issu de l'agriculture biologique
- Produit local
- Viande Française
- Pêche responsable
- Région Ultrapériphérique
- Indication d'origine protégée
- Appellation d'origine contrôlée
- Recette du Chef
- Issus du commerce équitable
- Certifications environnementales

* Présence de porc

Repas sans viande :

- Lundi : Quenelles de brochet au citron
- Mardi : Croque fromage
- Mercredi : Tarte de saison



Le savais-tu ?

Les légumes verts sont très riches en vitamines, minéraux et fibres. Ils sont de véritables alliés au quotidien, en plus de joliment colorer nos assiettes. Ils stimulent l'organisme et aident à prévenir certaines maladies.

A noter que, d'un point de vue nutritionnel, la formule "légumes verts" ne signifie pas de couleur verte mais légumes frais, à la différence des légumes secs comme les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, etc ...).

Brocolis, poivrons, courgettes, carottes ... peu importe la couleur, les légumes verts sont à consommer sans modération !



Les groupes alimentaires

Fruits et Légumes

Vianes, poisson, œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés