



S21	Lundi	Mardi
Entrée	Salade napolitaine vinaigrette	Œuf dur mayonnaise
Plat Principal	Cari de poulet SV : Hoki sauce sèteoise	Poisson pané
Légume/Féculent	Courgettes à la tomate	Epinards à la béchamel
Produit laitier	Chanteneige bio	Yaourt fermier nature sucré
Dessert	Fruit	Fruit

Jeudi Repas végétarien	Vendredi
Carottes râpées	Salade verte iceberg
Gnocchis à l'italienne	Boulettes de bœuf bio aux oignons SV : tomate farcie veggie
(Plat complet)	Riz
Vache qui rit	Tartare nature
Crème dessert chocolat	Purée de fruits

« Les menus sont à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiés »

Légende

- Produit issu de l'agriculture biologique
- Produit local / circuit court
- Viande Française
- Filière marine engagée
- Région Ultrapériphérique
- Indication géographique protégée
- Appellation d'origine contrôlée
- Produit fermier
- Recette du Chef
- Issus du commerce équitable
- Certifications environnementales
- SV : Sans viande

Les groupes alimentaires



Tous nos plats sont susceptibles de contenir les 14 allergènes suivants : céréales contenant du gluten (seigle, blé, orge, avoine, épeautre, kamut), crustacés, œufs, poissons, arachides, soja, lait, fruits à coque, sésame, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et au fites, lupin et mollusques.

Le savais-tu ?

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.