



S07	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi Repas végétarien
Entrée 	Radis beurre	Salade pastourelle vinaigrette	Pizza au fromage	Salade verte iceberg	Salade de riz bio à la provençale
Plat Principal 	Knacks de volaille SV : Nuggets de blé	Poisson pané et citron	Sauté de veau sauce charcutière SV : Boulettes de pois chiches bio	Coquillettes aux dés de jambon* et emmental	Picoussel
Légume/Féculent 	Purée de pommes de terre	Carottes bio persillées	Petits pois	SP : Coquillettes bio aux dés de volaille SV : Coquillettes au saumon	Haricots verts bio persillés
Produit laitier 	Cantal	Coulommiers bio (coupe)	Tartare nature	Yaourt fermier nature sucré	Tomme noire
Dessert 	Liégeois chocolat	Fruit	Purée de fruits du chef	Moelleux citron	Fruit

Légende

Produit issu de l'agriculture biologique

Produit local / circuit court

Viande Française

Pêche responsable

* Présence de porc

Région Ultrapériphérique

Indication d'origine protégée

Appellation d'origine contrôlée

Recette du Chef



Issus du commerce équitable



Certifications environnementales



SV / SP : Sans viande / Sans Porc

Choix de la semaine :

- Entrée : Potage de légumes
- Légumes : Purée de céleri

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 !



Fruits et Légumes

Viandes, poisson œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés