



S14	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi Repas végétarien	Vendredi
Entrée	Salade de blé basilic	Pizza au fromage	Salade Waldorf	Salade verte iceberg	Carottes râpées
Plat Principal	Boulettes de bœuf bio sauce barbecue SV : Croc veggie tomate	Nuggets de poulet SV : nuggets de poisson	Rôti de dinde aux herbes SV : Omelette	Bolognaise de lentilles bio	Colin poêlé au beurre + citron
Légume/Féculent	Haricots beurre	Epinards à la bechamel	Purée de pommes de terre	Pennes + emmental râpé	Riz
Produit laitier	Vache picon	Yaourt fermier Cazaubon sucré bio	Yaourt aromatisé	Pointe de brie (coupe)	Petit moulé nature
Dessert	Purée de fruits bio	Fruit	Fruit	Semoule au lait nappée caramel	Fruit

« 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 protégée
- Recette du Chef
- Issus du commerce équitable
- Certifications environnementales
- SV/ SP : Sans viande / Sans porc
- * Présence de porc

Les groupes alimentaires



Choix de la semaine :

- Entrée : Potage de légumes
- Légumes : Carottes

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, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfites, lupin et mollusques.

Le savais-tu ?

La grande famille des féculents

La famille des féculents regroupe l'ensemble des produits sources de glucides (sucres) dits complexes. On distingue 3 types de denrées alimentaires :

- les **céréales** : blé, riz, avoine et tous les produits qui en sont issus comme les farines, le pain, les pâtes, etc ...
- les **légumes secs** : haricots, fèves, lentilles, ...
- les **pommes de terre et autres tubercules** (panais, patates douces, ...) ainsi que l'ensemble des produits transformés qui en découlent comme la purée, les frites, ...

Ils représentent un véritable carburant pour l'organisme auquel ils fournissent de l'énergie tout au long de la journée.