



S23	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi Repas végétarien	Vendredi
Entrée 	Salade de blé basilic vinaigrette	Salade de lentilles	Salade de tomates	Betteraves bio	Salade iceberg
Plat Principal 	Cordon bleu SV : Cubes de colin panés	Paupiette de veau sauce provençale SV : Colin sauce ciboulette	Sauté de poulet aux herbes SV : Tajine de légumes et pois chiches	Chili végétarien	Thon à la Sicilienne
Légume/Féculent 	Chou-fleur à la béchamel	Courgettes	Semoule	Riz bio	Torsades + Fromages râpés
Produit laitier 	Suisse aux fruits bio	Tartare nature	Chanteneige	Yaourt fermier nature bio et sucre	Emmental (coupe)
Dessert 	Fruit	Fruit	Purée de fruits	Fraises et sucre	Liégeois chocolat

Légende

- Produit issu de l'agriculture biologique
- Produit local / circuit court
- Viande Française
- Filière maritime engagée
- Région Ultrapériphérique
- Indication géographique 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 : Macédoine
- Légumes: Purée de carottes

Le savais-tu ?

La richesse des fruits

Les fruits regorgent de vitamines ! 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** t'aide à grandir et est bonne pour ta vue et la vitamine **B** aide ton corps à bien fonctionner. 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.

Les groupes alimentaires

Fruits et Légumes

Viandes, poisson œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés