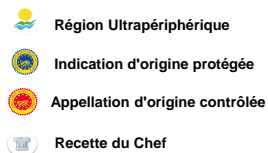
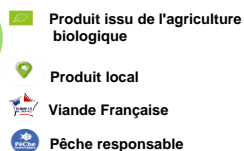




S40	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi Repas végétarien	Vendredi Repas biologique
Entrée	-	-	Radis et beurre	Crêpe au fromage	Salade verte bio
Plat Principal	Knacks de volaille	Dos de colin pané	Boulettes de bœuf sauce raz el hanout	Omelette	Bolognaise de bœuf bio
Légume/Féculent	Purée de carottes	Epinards à la crème	Riz	Ratatouille	Penne bio
Produit laitier	Tomme blanche	Carré de l'Est (coupe)	-	Yaourt fermier vanille	-
Dessert	Fruit	Semoule au lait	Liégeois vanille	-	Purée de fruits bio

Légende



* Présence de porc

Les groupes alimentaires



Repas sans viande :

- Lundi : Boulettes de pois chiches
- Mercredi : Quenelles de brochet sauce tomate basilic
- Vendredi : Gratin de poisson

Choix de la semaine :

- Entrée : Tomates à croquer
- Légumes : Haricots beurre

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.