

S07	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi Repas végétarien
Entrée	-	Salade pastorelle vinaigrette	Taboulé	Salade verte iceberg	-
Plat Principal	Knacks de volaille SV : Nuggets de blé	Poisson pané	Sauté de veau sauce charcutière SV : Boulettes de pois chiches bio	Coquillettes aux dés de jambon*	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	-	-	Yaourt fermier nature sucré	Edam
Dessert	Liégeois chocolat	Fruit	Purée de fruits du chef	-	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 !

Les groupes alimentaires

Fruits et Légumes

Viandes, poisson œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés