



S38	Lundi Repas végétarien	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade de blé au basilic	Concombre à la crème	Taboulé	Betteraves bio	Salade verte iceberg
Plat Principal	Pizza soleillade	Cordon bleu	Jambon*	Sauté de bœuf sauce camarguaise	Colin à la sicilienne
Légume/Féculent	Haricots verts	Purée de pommes de terre	carottes vichy	Riz bio	Torsade
Produit laitier	Gouda	Chèvre	Samos	Coulommiers bio (coupe)	Fromage blanc aux fruits
Dessert	Fruit	Purée de fruit bio	Crème vanille	Fruit bio	Gâteau moelleux aux pommes



Légende

Produit issu de l'agriculture biologique

Produit local

Viande Française

Pêche responsable

Région Ultrapériphérique

Indication d'origine protégée

Appellation d'origine contrôlée

Recette du Chef

Issus du commerce équitable

Certifications environnementales

* Présence de porc

Repas sans viande :

- Mardi : Burger pois blé
- Mercredi : Omelette
- Jeudi : Colin sauce bourride



Les secrets du Chef

Les produits laitiers

Ce sont le lait, les yaourts, les fromages blancs, les petits suisses et aussi tous les fromages.

Tu en manges tous les jours à la cantine et à la maison. Il est important d'en manger tous les jours. Sais-tu pourquoi ? Parce qu'ils contiennent du calcium et de la vitamine D qui rendent les os solides et qui t'aident à bien grandir.

Les groupes alimentaires

Fruits et Légumes

Vian-
des,
poisson
œufs

Féculents

Matières
grasses

Produits
laitiers

Produits
sucrés