



S24	Lundi Repas végétarien	Mardi
Entrée	Salade de pommes de terre mayonnaise	Taboulé
Plat Principal	Pizza à la grecque	Beignets de calamars à la romaine
Légume/Féculent	Carottes vichy	Ratatouille
Produit laitier	Yaourt fermier vanille	Tomme du trièves bio (coupe)
Dessert	Fruit bio	Fruit bio

Jeudi	Vendredi
Salade de tomates	Concombres bio tzatziki
Lasagnes de bœuf SV : Lasagnes ricotta épinards	Poulet bio basquaise SV : Saumon sauce basilic
(Plat complet)	Riz bio
Petit Louis	Tomme noire
Mousse au chocolat	Purée de fruits

Légende

- Produit issu de l'agriculture biologique
- Région Ultrapériphérique
- Indication géographique protégée
- Viande Française
- Appellation d'origine contrôlée
- Certifications environnementales
- Filière maritime engagée
- Recette du Chef
- Issus du commerce équitable
- SV / SP : Sans viande / Sans porc

Les groupes alimentaires



Le savais-tu ?

Le riz est une céréale de la famille des graminées. L'origine du riz est très ancienne, puisqu'il est consommé depuis plus de 5000 ans. Aujourd'hui encore, il s'agit de la denrée alimentaire de base de près de la moitié de la population mondiale.

Il en existe plusieurs variétés : riz blanc, riz rond, riz basmati, riz noir, etc

Le riz est très intéressant sur un plan nutritionnel car source de glucides complexes et de protéines et pauvre en matières grasses.