



S49	Lundi	Mardi
Entrée	Salade de blé au basilic	Carottes râpées bio vinaigrette
Plat Principal	Steak de veau sauce forestière	Knack de volaille
Légume/Féculent	Brocolis	Lentilles
Produit laitier	Yaourt nature sucré	Coulommiers (coupe)
Dessert	Fruit	Liégeois au chocolat

Jeudi Repas bio végétarien	Vendredi
Salade verte bio	Pizza au fromage
Tortellini bio ricotta épinards	Poissonnette panée et citron
Yaourt aux fruits bio	Haricots verts persillés
Yaourt myrtille	Yaourt myrtille
Madeleine bio	Fruit

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

Les groupes alimentaires

Fruits et Légumes

Viandes, poisson cuits

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés

Repas sans viande :

- Lundi : Palet pois blé
- Mardi : Cari de lentilles au potiron
- Mercredi : Colin sauce au beurre blanc



Le savais-tu ?

La carotte est le deuxième légume le plus consommé en France. Elle possède de nombreuses vertus. Elle est source de vitamines qui favorisent la bonne santé de nos muscles et de notre peau. Il en existe plusieurs variétés : blanche, violette, jaune ou orange, les goûts changent selon les couleurs. Plus la couleur de la carotte est foncée, plus ses propriétés nutritives sont intéressantes.

