



S21	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi Repas végétarien	Vendredi
Entrée	-	-	Radis et beurre	Carottes râpées	Salade verte iceberg
Plat Principal	Cari de poulet	Poisson pané	Saucisses de volaille	Gnocchis à l'italienne	Boulettes de bœuf bio aux oignons
Légume/Féculent	Courgettes à la tomate	Epinards à la béchamel	Purée de pommes de terre	(Plat complet)	Riz
Produit laitier	Chanteneige bio	Yaourt fermier nature sucré	Fromage blanc aux fruits	-	-
Dessert	Fruit	Fruit	-	Crème dessert chocolat	Purée de fruits

« Les menus sont à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiés »



Légende

- Produit issu de l'agriculture biologique
- Produit local / circuit court
- Viande Française
- Filière marine engagée
- Région Ultrapériphérique
- Indication géographique protégée
- Appellation d'origine contrôlée
- Produit fermier
- Recette du Chef
- Issus du commerce équitable
- Certifications environnementales

Choix de la semaine :

- Entrée : Concombres à la crème
- Légumes: Haricots verts

La richesse des fruits

Vitamine C, vitamine A, vitamine B... Les fruits en regorgent ! 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 est précieuse pour ta vue et la vitamine B est nécessaire pour le bon fonctionnement général de ton corps. 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.

Les groupes alimentaires



Tous nos plats sont susceptibles de contenir les 14 allergènes suivants : céréales contenant du gluten (seigle, blé, orge, avoine, épeautre, kamut), crustacés, œufs, poissons, arachides, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfites, lupin et mollusques.