

S40	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Macédoine de légumes bio vinaigrette	-	Salade de tomates	Crêpe au fromage	Salade verte iceberg
Plat principal	Knacks de volaille	Poisson pané	Boulettes au veau sauce raz el hanout	Omelette	Bolognaise de bœuf bio
Légumes Féculents	Purée de carottes bio	Epinards à la béchamel	Riz	Ratatouille bio	Pennes bio
Produit laitier	-	Carré de l'Est (coupe)	-	Yaourt fermier vanille	-
Dessert	Fruit	Semoule au lait	Crème vanille	-	Purée de fruits bio

« 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
- * Présence de porc

- Région Ultrapériphérique
- Indication géographique protégée
- Appellation d'origine contrôlée
- Recette du Chef

- Agri équique France
- Fairtrade
- fait for life
- Issus du commerce équitable
- Certifications environnementales

Choix de la semaine :

- Entrée : Carottes rapées
- Légumes : Haricots beurre

Les groupes alimentaires

Fruits et Légumes

Viandes, poisson œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés

Le savais-tu ?

La richesse des fruits

Les fruits regorgent de vitamines ! 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** t'aide à grandir et est bonne pour ta vue et la vitamine **B** aide ton corps à bien fonctionner.

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.