



| S14 | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi Repas végétarien | Vendredi |
|------------------------|---|--|----------|--------------------------------|-----------------------|
| Entrée | Salade de blé basilic | Pizza au fromage | | Salade verte iceberg | Carottes râpées |
| Plat Principal | Boulettes de bœuf bio sauce barbecue SV : Croc veggie tomate | Nuggets de poulet SV : nuggets de poisson | | Bolognaise de lentilles bio | Colin poêlé au beurre |
| Légume/Féculent | Haricots beurre | Epinards à la bechamel | | Pennes | Riz |
| Produit laitier | Vache picon | Yaourt fermier Cazaubon sucré bio | | Pointe de brie (coupe) | Petit moulé nature |
| Dessert | Purée de fruits bio | Fruit | | Semoule au lait nappée caramel | Fruit |

« 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 protégée
- Recette du Chef
- Issus du commerce équitable
- Certifications environnementales
- SV/ SP : Sans viande / Sans porc

* Présence de porc

Les groupes alimentaires

Choix de la semaine :

- Entrée : Potage de légumes
- Légumes : Carottes

Fruits et Légumes
Viandes, poisson œufs
Féculents
Matières grasses
Produits laitiers
Produits sucrés

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 ses sélites, lupin et mollusques.

Le savais-tu ?

La grande famille des féculents

La famille des féculents regroupe l'ensemble des produits sources de glucides (sucres) dits complexes. On distingue 3 types de denrées alimentaires :

- les **céréales** : blé, riz, avoine et tous les produits qui en sont issus comme les farines, le pain, les pâtes, etc ...
- les **légumes secs** : haricots, fèves, lentilles, ...
- les **pommes de terre et autres tubercules** (panais, patates douces, ...) ainsi que l'ensemble des produits transformés qui en découlent comme la purée, les frites, ...

Ils représentent un véritable carburant pour l'organisme auquel ils fournissent de l'énergie tout au long de la journée.

