



S23	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi Repas végétarien	Vendredi
<b>Entrée</b> 	Salade de blé basilic vinaigrette	Salade de lentilles		Betteraves bio	Salade iceberg
<b>Plat Principal</b> 	Cordon bleu SV : Cubes de colin panés	Paupiette de veau sauce provençale SV : Colin sauce ciboulette		Chili végétarien	Thon à la Sicilienne
<b>Légume/Féculent</b> 	Chou-fleur à la béchamel	Courgettes		Riz bio	Torsades
<b>Produit laitier</b> 	Suisse aux fruits bio	Tartare nature		Yaourt fermier nature bio et sucre	Emmental (coupe)
<b>Dessert</b> 	Fruit	Fruit		Fraises et sucre	Liégeois chocolat

**Légende**

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

**Le savais-tu ?**

**Choix de la semaine :**

- Entrée : Macédoine
- Légumes: Purée de carottes

**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.

**Les groupes alimentaires**

- 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 sulfites, lupin et mollusques.