



S39	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi Repas bio végétarien
<b>Entrée</b>	Salade de lentilles	Mélange Coleslaw		Salade verte	Salade de tomates bio et maïs
<b>Plat Principal</b>	Nuggets de poisson	Hachis parmentier de bœuf bio		Blanquette de poulet	Bolognaise de lentilles bio
<b>Légume/Féculent</b>	Gratin de courgettes			Riz	Fusilli bio
<b>Produit laitier</b>	Cantal	Bûche de chèvre (coupe)		Yaourt fermier sucré	Edam bio
<b>Dessert</b>	Flan vanille nappé caramel bio	Muffin aux pépites de chocolat		Fruit	Purée de fruit bio

**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

**Choix de la semaine :**

- Entrée : Concombre à la crème
- Légumes : Carottes

**Repas sans viande :**

- Mardi : Gnocchi à la romaine
- Jeudi : Paupiette du pêcheur à la crème

**Les secrets du Chef**

**Les Légumineuses**

Sais-tu qu'il existe 40 espèces de légumes secs et 18 000 variétés cultivées et consommées dans le monde ! Chaque semaine, ton menu est composé d'un repas végétarien. Le plat végétarien se compose la plupart du temps d'un légume sec riche en protéines, associé à un féculent, il constitue ainsi une bonne alternative à la viande ou au poisson !

**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.