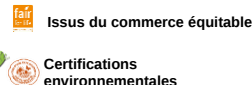
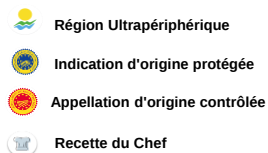
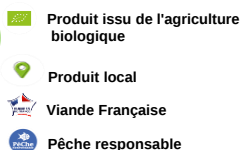




S47	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi Repas végétarien bio	Vendredi
Entrée 	Carottes râpées	Salade de betteraves		Salade de riz bio à la provençale	Salade verte iceberg
Plat Principal 	Paupiette de veau sauce provençale	Croque Monsieur*		Omelette bio	Hoki à la sicilienne
Légume/Féculent 	Purée de pommes de terre	Carottes vichy		Gratin de courgettes bio	Torsades
Produit laitier 	Yaourt bio aux fruits	Coulommiers (coupe)		Yaourt bio fermier sucré	Mimolette
Dessert 	Madeleine	Fruit		Fruit bio	Purée de fruits

Légende



* Présence de porc

Repas sans viande :

- Lundi : Quenelles de brochet au citron
- Mardi : Croque fromage

Choix de la semaine :

- Entrée : Potage de légumes
- Légumes : Purée de potiron



Les **légumes verts** sont très riches en vitamines, minéraux et fibres. Ils sont de véritables alliés au quotidien, en plus de joliment colorer nos assiettes. Ils stimulent l'organisme et aident à prévenir certaines maladies.

A noter que, d'un point de vue nutritionnel, la formule "légumes verts" ne signifie pas de couleur verte mais légumes frais, à la différence des légumes secs comme les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, etc ...). Brocolis, poivrons, courgettes, carottes ... peu importe la couleur, les légumes verts sont à consommer sans modération !

Les groupes alimentaires

