



S23	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi Repas végétarien	Vendredi
Entrée 	Roulé au fromage	Salade de lentilles - Œufs durs mayonnaise		Betteraves bio - Concombres bio aux dés de brebis	Salade iceberg - Salade avocat crevette
Plat Principal 	Cordon bleu SV : Cubes de colin panés	Paupiette de veau sauce provençale SV : Colin sauce ciboulette		Chili végétarien	Thon à la Sicilienne
Légume/Féculent 	Chou-fleur à la béchamel	Courgettes		Riz bio	Torsades
Produit laitier 	Suisse aux fruits bio - Suisse bio nature sucré	Tartare nature - Emmental		Yaourt fermier nature bio et sucre - Yaourt fermier bio nature + confiture	Emmental (coupe) - Livarot AOP (coupe)
Dessert 	Fruits aux choix	Fruits aux choix		Fraises et sucre	Liégeois chocolat - Liégeois vanille

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
- Issus du commerce équitable
- Certifications environnementales
- SV / SP : Sans viande / Sans porc

Choix de la semaine :

- Entrée : Macédoine
- Légumes : Purée de carottes

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.