



S24	Lundi Repas végétarien	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade de pommes de terre mayonnaise - Œuf dur mayonnaise	Taboulé - Salade de riz		Salade de tomates - Salade iceberg	Concombres bio tzatziki - Radis beurre
Plat Principal	Pizza à la grecque	Beignets de calamars à la romaine		Lasagnes de bœuf SV : Lasagnes ricotta épinards	Poulet bio basquaise SV : Saumon sauce basilic
Légume/Féculent	Carottes vichy	Ratatouille		(Plat complet)	Riz bio
Produit laitier	Yaourt fermier vanille - Yaourt nature fermier sucré	Tomme du trèves bio (coupe) - Bûche de chèvre bio (coupe)		Petit Louis - Chèvreatine	Petit Louis - Chèvreatine
Dessert	Fruits bio aux choix	Fruits bio aux choix		Mousse au chocolat - Crème dessert café	Purée de fruits du chef

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

Le savais-tu ?

Le riz est une céréale de la famille des graminées. L'origine du riz est très ancienne, puisqu'il est consommé depuis plus de 5000 ans. Aujourd'hui encore, il s'agit de la denrée alimentaire de base de près de la moitié de la population mondiale.

Il en existe plusieurs variétés : riz blanc, riz rond, riz basmati, riz noir, etc

Le riz est très intéressant sur un plan nutritionnel car source de glucides complexes et de protéines et pauvre en matières grasses.

Les groupes alimentaires

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

Choix de la semaine :

- Entrée : Macédoine
- Légumes : Purée de carottes