



S46	Lundi	Mardi	 Mercredi Repas végétarien	 Jeudi Repas biologique	Vendredi
Entrée 	Salade de pommes de terre		Radis et beurre 	Céleri rémoulade bio 	Salade italienne
Plat Principal 	Cordon bleu 		Parmentier de lentilles	Boulettes de bœuf bio sauce barbecue  	Colin poêlé au beurre 
Légume/Féculent 	Chou-fleur persillé		(plat complet)	Semoule bio 	Petits pois 
Produit laitier 	Cantal 		Vache qui rit	Emmental bio 	Yaourt fermier sucré 
Dessert 	Fruit 		Purée de fruits bio 	Fruit bio 	Cake à la vanille 

Légende

 Produit issu de l'agriculture biologique

 Produit local

 Viande Française

 Pêche responsable

* Présence de porc

 Région Ultrapériphérique

 Indication d'origine protégée

 Appellation d'origine contrôlée

 Recette du Chef

 Issus du commerce équitable

 Certifications environnementales

Repas sans viande :

- Lundi : Palet Maraicher

Choix de la semaine :

- Entrée : Potage de légumes

- Légumes : Carottes vichy



Le savais-tu ?

Humm, un **parmentier de lentilles** !
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 une céréale, il constitue ainsi une bonne alternative à la viande ou au poisson !



Les groupes alimentaires

Fruits et Légumes

Viandes, poisson
œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés