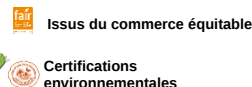
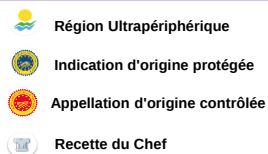
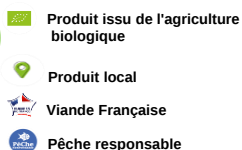




S47	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi Repas végétarien bio	Vendredi
Entrée	Carottes râpées	Salade de betteraves	Samoussa de légumes	Salade de riz bio à la provençale	Salade verte iceberg
Plat Principal	Paupiette de veau sauce provençale	Croque Monsieur*	Sauté de poulet sauce aux herbes	Omelette bio	Hoki à la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

Légende



* Présence de porc

Repas sans viande :

- Lundi : Quenelles de brochet au citron
- Mardi : Croque fromage
- Mercredi : Tarte de saison

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

