



S05	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi Repas végétarien	Vendredi
Entrée 	Salade pastourelle bio	Radis beurre	Friand au fromage	Salade iceberg	Salade asiatique (soja, maïs, carottes)
Plat Principal 	Knacks de volaille SV : Crêpe au fromage	Boulettes de bœuf bio aux 4 épices SV : Tarte aux légumes	Filet de poulet sauce aux oignons SV : Cubes de colin pané	Dahl de lentilles	Hoki sauce orange coco
Légume/Féculent 	Haricots verts bio persillés	Purée de pommes de terre	Carottes persillées	Riz	Coquillettes
Produit laitier 	Coulommiers (coupe)	Vache qui rit	Tartare nature	Pointe de brie (coupe)	Yaourt aromatisé bio
Dessert 	Liégeois chocolat	Fruit	Fruit	Purée de fruits bio	Gâteau moelleux aux pommes du chef

Légende

Produit issu de l'agriculture biologique

Produit local

Viande Française

Pêche responsable

Région Ultrapériphérique

Indication d'origine protégée

Appellation d'origine contrôlée

Recette du Chef

Issus du commerce équitable

Certifications environnementales

SV : Sans viande

* Présence de porc

Choix de la semaine :

- Entrée : Potage de légumes
- Légumes : Purée de légumes verts bio

Les Légumineuses

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 céréales, 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

