



| S49                        | Lundi                          | Mardi                           | Mercredi             | Jeudi<br>Repas bio végétarien   | Vendredi                     |
|----------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------|---------------------------------|------------------------------|
| <b>Entrée</b><br>          | Salade de blé au basilic       | Carottes râpées bio vinaigrette | Salade coleslaw      | Salade verte bio                | Pizza au fromage             |
| <b>Plat Principal</b><br>  | Steak de veau sauce forestière | Knack de volaille               | Blanquette de poulet | Tortellini bio ricotta épinards | Poissonnette panée et citron |
| <b>Légume/Féculent</b><br> | Brocolis                       | Lentilles                       | Torsades             |                                 | Haricots verts persillés     |
| <b>Produit laitier</b><br> | Yaourt nature sucré            | Coulommiers (coupe)             | Tartare nature       | Yaourt aux fruits bio           | Yaourt myrtille              |
| <b>Dessert</b><br>         | Fruit                          | Liégeois au chocolat            | Purée de fruit       | Madeleine bio                   | Fruit                        |

**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

\* Présence de porc

**Repas sans viande :**

- Lundi : Palet pois blé
- Mardi : Cari de lentilles au potiron
- Mercredi : Colin sauce au beurre blanc

**Choix de la semaine :**

- Entrée : Potage de légumes
- Légumes : Epinards à la crème



Le savais-tu ?

La carotte est le deuxième légume le plus consommé en France. Elle possède de nombreuses vertus. Elle est source de vitamines qui favorisent la bonne santé de nos muscles et de notre peau. Il en existe plusieurs variétés : blanche, violette, jaune ou orange, les goûts changent selon les couleurs. Plus la couleur de la carotte est foncée, plus ses propriétés nutritives sont intéressantes.



**Les groupes alimentaires**

Fruits et Légumes

Viandes, poisson, œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés