



S39	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi Repas bio végétarien
Entrée	Salade de lentilles	Mélange Coleslaw	PIQUE NIQUE DE LA MAISON POUR TOUS	Salade verte	Salade de tomates bio et maïs
Plat Principal	Nuggets de poisson	Hachis parmentier de bœuf bio		Blanquette de poulet	Bolognaise de lentilles bio
Légume/Féculent	Gratin de courgettes			Riz	Fusilli bio
Produit laitier	Cantal	Bûche de chèvre (coupe)		Yaourt fermier sucré	Edam bio
Dessert	Flan vanille nappé caramel bio	Muffin aux pépites de chocolat		Fruit	Purée de fruit bio

Légende

- Produit issu de l'agriculture biologique
- Région Ultrapériphérique
- Issus du commerce équitable
- Produit local
- Indication d'origine protégée
- Certifications environnementales
- Viande Française
- Appellation d'origine contrôlée
- Pêche responsable
- Recette du Chef

* Présence de porc

Les groupes alimentaires



Choix de la semaine :

- Entrée : Concombre à la crème
- Légumes : Carottes

Repas sans viande :

- Mardi : Gnocchi à la romaine
- Mercredi : Escalope panée végétale
- Jeudi : Paupiette du pêcheur à la crème

Repas sans porc :

- Mercredi : Roti de dinde sauce aigre douce

Les secrets du Chef



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 un féculent, il constitue ainsi une bonne alternative à la viande ou au poisson !