



| S40                    | Lundi                    | Mardi                     | Mercredi                              | Jeudi<br>Repas végétarien | Vendredi<br>Repas biologique |
|------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| <b>Entrée</b>          | Macédoine de légumes bio | Salade de pommes de terre | Radis et beurre                       | Crêpe au fromage          | Salade verte bio             |
| <b>Plat Principal</b>  | Knacks de volaille       | Dos de colin pané         | Boulettes de bœuf sauce raz el hanout | Omelette                  | Bolognaise de bœuf bio       |
| <b>Légume/Féculent</b> | Purée de carottes        | Epinards à la crème       | Riz                                   | Ratatouille               | Penne bio                    |
| <b>Produit laitier</b> | Tomme blanche            | Carré de l'Est (coupe)    | Saint Nectaire                        | Yaourt fermier vanille    | Edam bio                     |
| <b>Dessert</b>         | Fruit                    | Semoule au lait           | Liégeois vanille                      | Chou chocolat             | Purée de fruits bio          |

**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 : Boulettes de pois chiches
- Mercredi : Quenelles de brochet sauce tomate basilic
- Vendredi : Gratin de poisson

**Choix de la semaine :**

- Entrée : Tomates à croquer
- Légumes : Haricots beurre

**La richesse des fruits**

Les fruits regorgent de vitamines ! Elles sont essentielles aux cellules de ton corps pour bien fonctionner. Ainsi, la vitamine **C** aide ton corps à se défendre contre les maladies, la vitamine **A** t'aide à grandir et est bonne pour ta vue et la vitamine **B** aide ton corps à bien fonctionner. Les fruits sont également riches en eau et permettent à ton corps de s'hydrater. Source de fibres, ils participent au bon fonctionnement de ton tube digestif. Enfin ils sont riches en glucides (sucres) qui servent de carburant pour ton cerveau et pour tes muscles.

**Les groupes alimentaires**

Fruits et Légumes

Viandes, poisson, œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés