



S38	Lundi Repas végétarien	Mardi	Mercredi	Jeudi Repas biologique	Vendredi
Entrée 	-	-		-	Salade verte iceberg
Plat Principal 	Pizza soleillade	Cordon bleu		Sauté de bœuf bio sauce camarguaise	Colin à la sicilienne
Légume/Féculent 	Haricots verts	Purée de pommes de terre		Riz bio	Torsade + Emmental râpé
Produit laitier 	Gouda	Chèvre tine		Coulommiers bio (coupe)	-
Dessert 	Fruit	Purée de fruit bio		Fruit bio	Gâteau moelleux aux pommes

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 :

- Mardi : Burger pois blé
- Jeudi : Colin sauce bourride

Choix de la semaine:

- Entrée : Betteraves
- Légumes : Ratatouille



Les secrets du Chef

Les produits laitiers

Ce sont le lait, les yaourts, les fromages blancs, les petits suisses et aussi tous les fromages.

Tu en manges tous les jours à la cantine et à la maison.

Il est important d'en manger tous les jours. Sais-tu pourquoi ? Parce qu'ils contiennent du calcium et de la vitamine D qui rendent tes os solides et qui t'aident à bien grandir.

Les groupes alimentaires

Fruits et Légumes

Viandes, poisson, œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés