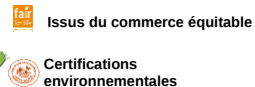
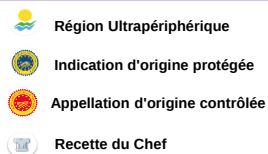
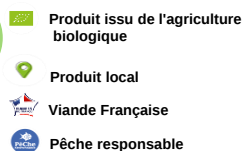




S40	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi Repas végétarien	Vendredi
Entrée 	-	-		Crêpe au fromage	Salade verte bio
Plat Principal 	Knacks de volaille	Dos de colin pané		Omelette	Gratin de poisson
Légume/Féculent 	Purée de carottes	Epinards à la crème		Ratatouille	Penne bio
Produit laitier 	Tomme blanche	Carré de l'Est (coupe)		Yaourt fermier vanille	-
Dessert 	Fruit	Semoule au lait		-	Purée de fruits bio

Légende



* Présence de porc

Repas sans viande :

- Lundi : Boulettes de pois chiches

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