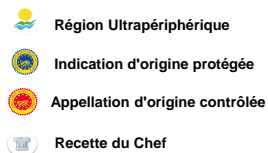
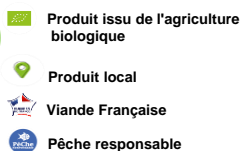




S47	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi Repas végétarien bio	Vendredi
Entrée 	Carottes râpées	-		Salade de riz bio à la provençale	-
Plat Principal 	Paupiette de veau sauce provençale	Croque Monsieur*		Omelette bio	Hoki à la sicilienne
Légume/Féculent 	Purée de pommes de terre	Carottes vichy		Gratin de courgettes bio	Torsades
Produit laitier 	Yaourt bio aux fruits	Coulommiers (coupe)		Yaourt bio fermier sucré	Edam
Dessert 	-	Fruit		-	Purée de fruits

Légende



* Présence de porc

Repas sans viande :

- Lundi : Quenelles de brochet au citron
- Mardi : Croque fromage

Choix de la semaine :

- Entrée : Potage de légumes
- Légumes : Purée de potiron



Le savais-tu ?

Les **légumes verts** sont très riches en vitamines, minéraux et fibres. Ils sont de véritables alliés au quotidien, en plus de joliment colorer nos assiettes. Ils stimulent l'organisme et aident à prévenir certaines maladies.

A noter que, d'un point de vue nutritionnel, la formule "légumes verts" ne signifie pas de couleur verte mais légumes frais, à la différence des légumes secs comme les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, etc ...). Brocolis, poivrons, courgettes, carottes ... peu importe la couleur, les légumes verts sont à consommer sans modération !

Les groupes alimentaires

