



S03	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi Repas végétarien	Vendredi
Entrée	Salade de riz bio à la provençale	Salade iceberg		Pizza au fromage	Carottes râpées
Plat Principal	Cordon bleu SV : Croc'fromage	Coquillettes aux dés de jambon*		Omelette bio	Gratin de poisson aux fruits de mer
Légume/Féculent	julienne de légumes bio	SP : Coquillettes aux dés de volaille SV : Gratin de coquillettes au saumon		Epinards à la crème	Pommes de terre
Produit laitier	-	-		-	Yaourt vanille bio
Dessert	Fruit	Mousse au chocolat		Banane bio	-

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

SV / SP : Sans Viande / Sans Porc

* Présence de porc

Choix de la semaine :

- Entrée : Potage de légumes
- Légumes : Brocolis



Popeye est un héros de dessin animé qui est en mesure d'affronter le monde entier après avoir mangé une boîte d'épinards. Les épinards contiennent du fer, ce qui est bon pour ton sang. Mais également des vitamines A, C, K, B et E, sans parler du magnésium, du calcium et des fibres. Cette semaine, tu pourras faire le plein d'énergie en consommant des épinards à la crème.



Les groupes alimentaires

Fruits et Légumes

Viandes, poisson œufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés