



S23	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi Repas végétarien	Vendredi
<b>Entrée</b> 	-	Salade de lentilles		-	-
<b>Plat Principal</b> 	<b>Cordon bleu</b> SV : Cubes de colin panés	<b>Paupiette de veau sauce provençale</b> SV : Colin sauce ciboulette		<b>Chili végétarien</b>	<b>Thon à la Sicilienne</b>
<b>Légume/Féculent</b> 	<b>Chou-fleur à la béchamel</b>	<b>Courgettes</b>		<b>Riz bio</b>	<b>Torsades</b>
<b>Produit laitier</b> 	<b>Suisse aux fruits bio</b>	-		<b>Yaourt fermier nature bio et sucre</b>	<b>Emmental (coupe)</b>
<b>Dessert</b> 	<b>Fruit</b>	<b>Fruit</b>		<b>Fraises et sucre</b>	<b>Liégeois chocolat</b>

**Légende**

- Produit issu de l'agriculture biologique
- Région Ultrapériphérique
- Indication géographique protégée
- Appellation d'origine contrôlée
- Recette du Chef
- Issus du commerce équitable
- Certifications environnementales
- SV / SP : Sans viande / Sans porc
- Produit local / circuit court
- Viande Française
- Filière maritime engagée

**Choix de la semaine :**

- Entrée : Macédoine
- Légumes: Purée de carottes

**Le savais-tu ?**

**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

Tous nos plats sont susceptibles de contenir les 14 allergènes suivants : céréales contenant du gluten (seigle, blé, orge, avoine, épeautre, kamut), crustacés, œufs, poissons, arachides, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfites, lupin et mollusques.