



S24	<b>Lundi</b> Repas végétarien	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Entrée</b> 	Salade de pommes de terre <b>mayonnaise</b>	-		Salade de tomates	Concombres bio tzatziki
<b>Plat Principal</b> 	Pizza à la grecque	Beignets de calamars à la romaine		Lasagnes de bœuf SV : Lasagnes ricotta épinards	Saumon sauce basilic
<b>Légume/Féculent</b> 	Carottes vichy	Ratatouille		(Plat complet)	Riz bio
<b>Produit laitier</b> 	Yaourt fermier vanille	Tomme du trièves bio (coupe)		-	-
<b>Dessert</b> 	-	Fruit bio		Mousse au chocolat	Purée de fruits

**Légende**

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

**Le savais-tu ?**

Le riz est une céréale de la famille des graminées. L'origine du riz est très ancienne, puisqu'il est consommé depuis plus de 5000 ans. Aujourd'hui encore, il s'agit de la denrée alimentaire de base de près de la moitié de la population mondiale.

Il en existe plusieurs variétés : riz blanc, riz rond, riz basmati, riz noir, etc ....

Le riz est très intéressant sur un plan nutritionnel car source de glucides complexes et de protéines et pauvre en matières grasses.

**Les groupes alimentaires**

- Fruits et Légumes
- Viandes, poisson œufs
- Féculents
- Matières grasses
- Produits laitiers
- Produits sucrés

**Choix de la semaine :**

- Entrée : Macédoine
- Légumes: Purée de carottes

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.