



S10	Lundi	Mardi	 Mercredi Repas végétarien	Jeudi	Vendredi
Entrée 	-	Salade de riz à la provençale vinaigrette	Carottes râpées	-	-
Plat Principal 	Cordon bleu SV : Croc*fromage 	Filet de poulet curry coco SV : Palet maraicher	Lasagnes ricotta épinards	Hachis parmentier de bœuf bio SV : Brandade de poisson 	Filet de colin sauce tandoori 
Légume/Féculent 	Brocolis 	Petits pois 	(Plat complet)	(Plat complet)	Haricots verts persillés 
Produit laitier 	Yaourt fermier vanille 	-	-	Emmental (coupe)	Chanteneige bio 
Dessert 	Fruit 	Fruit	Purée de fruits	Maestro vanille	Fruit 

Légende

 Produit issu de l'agriculture biologique

 Produit local / circuit court

 Viande Française

 Pêche responsable

* Présence de porc

 Région Ultrapériphérique

 Indication géographique protégée

 Appellation d'origine protégée

 Appellation d'origine contrôlée

 Recette du Chef



Issus du commerce équitable



Certifications environnementales

SV : Sans viande

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