

| S24                                                                                                         |  <b>Lundi</b><br>Repas végétarien                                                                            | Mardi                                                                                                                                                                            | Mercredi                                                                                                                                  | Jeudi                                                                                                                                  | Vendredi                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Entrée</b><br>          | Salade de pommes de terre <b>mayonnaise</b>                                                                  | -                                                                                                                                                                                | -                                                                                                                                         | Salade de tomates                                   | Concombres bio tzatziki                            |
| <b>Plat Principal</b><br>  | Pizza à la grecque                                                                                                                                                                            | Beignets de calamars à la romaine                                                                                                                                                | Rôti de porc* sauce pesto rosso <br>SP / SV : Omelette | Lasagnes de bœuf <br>SV : Lasagnes ricotta épinards | Poulet bio basquaise <br>SV : Saumon sauce basilic |
| <b>Légume/Féculent</b><br> | Carottes vichy                                                                                               | Ratatouille                                                                                                                                                                      | Haricots beurre persillés                              | (Plat complet)                                                                                                                         | Riz bio                                            |
| <b>Produit laitier</b><br> | Yaourt fermier vanille <br> | Tomme du trièves bio (coupe)                                                                    | Petit suisse sucré                                                                                                                        | -                                                                                                                                      | -                                                                                                                                     |
| <b>Dessert</b><br>         | -                                                                                                                                                                                             | Fruit bio <br> | Brownie                                                                                                                                   | 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

#### 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



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.