



S40	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi Repas végétarien	Vendredi Repas biologique
<b>Entrée</b>	-	-	Radis et beurre	Crêpe au fromage	Salade verte bio
<b>Plat Principal</b>	Knacks de volaille	Dos de colin pané	Boulettes de bœuf sauce raz el hanout	Omelette	Bolognaise de bœuf bio
<b>Légume/Féculent</b>	Purée de carottes	Epinards à la crème	Riz	Ratatouille	Penne bio
<b>Produit laitier</b>	Tomme blanche	Carré de l'Est (coupe)	-	Yaourt fermier vanille	-
<b>Dessert</b>	Fruit	Semoule au lait	Liégeois vanille	-	Purée de fruits 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

\* Présence de porc

**Repas sans viande :**

- **Lundi** : Boulettes de pois chiches
- **Mercredi** : Quenelles de brochet sauce tomate basilic
- **Vendredi** : Gratin de poisson

**Choix de la semaine :**

- **Entrée** : Tomates à croquer
- **Légumes** : Haricots beurre

**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