



S43	Lundi	Mardi Repas biologique	Mercredi	Jeudi Repas végétarien	Vendredi
Entrée	Tarte au fromage	-	-	-	-
Plat Principal	Sauté de porc bio* au pesto rosso	Hachis parmentier de bœuf bio	Boulettes d'agneau sauce tex mex	Lasagne ricotta épinards chèvre	Calamars à la romaine et mayonnaise
Légume/Féculent	Brocolis		Carottes vichy		Haricots beurre
Produit laitier	-	Edam bio	Yaourt fermier sucré	Chanteneige	Emmental (coupe)
Dessert	Crème caramel	Fruit bio	Fruit bio	Liégeois vanille	Purée de fruit bio du chef

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 de substitution:

- **Lundi** : Emincé de poulet bio pesto rosso
Burger pois blé
- **Mardi** : Brandade de poisson
- **Mercredi** : Quenelles sauce nantua

Choix de la semaine :

- **Entrée** : Macédoine de légumes
- **Légumes** : Ratatouille

La purée de fruits du chef

Tu peux t'amuser à préparer une compote de fruits.
Pour cela, il te faudra éplucher les fruits et les couper en petits dés.
Mettre les fruits dans une casserole avec un peu d'eau.
Couvrir et faire cuire à feu doux pendant environ 20 minutes en remuant de temps en temps.
Quand les fruits sont assez tendres, les verser dans le bol d'un blender puis mixer.

Les groupes alimentaires

Fruits et
Légumes

Viandes,
poisson
œufs

Féculents

Matières
grasses

Produits
laitiers

Produits
sucrés