

Semaine 21

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**



**Jeudi**

Repas biologique



**Vendredi**

Repas végétarien

- Entrée
- Plat principal
- Légume Féculent
- Produit laitier
- Dessert



- Taboulé bio
- Filet de colin sauce aurore
- Haricots verts persillés
- Emmental
- Fruit



- Salade verte bio
- Hachis parmentier bio de bœuf bio
- Chanteneige bio
- Purée de fruits bio

- Concombres ciboulette
- Tortellis pomodoro & Mozzarella
- Suisse aux fruits
- Gaufre liégeoise

- Les groupes d'aliments
- Fruits et Légumes
  - Viandes, poisson oeufs
  - Féculents
  - Matières grasses
  - Produits laitiers
  - Produits sucrés

**Repas de substitution :**  
-- Jeudi : Aiguillettes de saumon meunière  
Purée de pommes de terre  
  
Présence de porc signalée par \*

- Légende**
- Produit issu de l'agriculture biologique
  - Produit de saison
  - Produit local
  - Dessert du chef

**La richesse des légumes verts**

*Les légumes verts sont très riches en vitamines, minéraux et fibres. Ils sont de véritables alliés au quotidien, en plus de joliment colorer nos assiettes.*

*Ils stimulent l'organisme et aident à prévenir certaines maladies.*

*A noter que, d'un point de vue nutritionnel, la formule "légumes verts" ne signifie pas de couleur verte mais légumes frais, à la différence des légumes secs comme les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, etc ...).*

*Brocolis, poivrons, courgettes, carottes ... peu importe la couleur, les légumes sont à consommer sans modération !*

**Choix de la semaine**  
Entrée : Salade de tomates  
Légume : Ratatouille

**Origine de nos viandes**  
- Boeuf: France



Compte-tenu du contexte actuel difficile en termes d'approvisionnements en produits alimentaires, les menus sont exceptionnellement à titre indicatif  
Tous nos plats sont susceptibles de contenir les 14 allergènes suivants : céréales contenant du gluten (seigle, blé, orge, avoine, épeautre, kamut), crustacés, oeufs, poissons, arachides, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfites, lupin et mollusques.  
Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes régle mentaires, qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement.  
Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier et connaître les conditions tarifaires spécifiques.