

Semaine 11

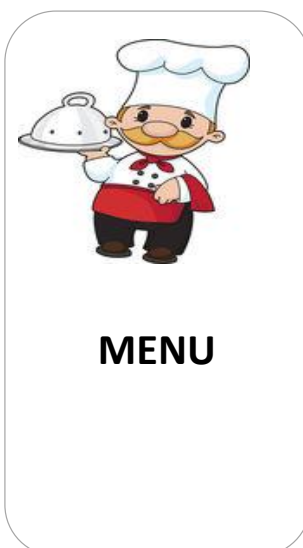
**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**



**Salade de blé tex-mex**

**Grignottes de porc\* sauce paprika**

**Poêlée de légumes**

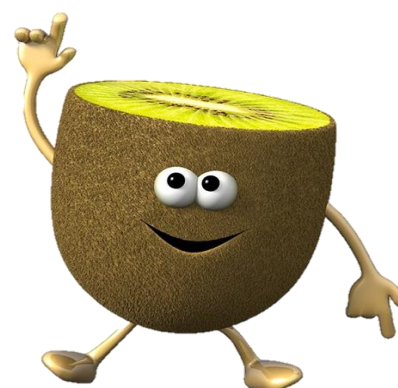
**Fruit**

**Dos de colin pané**

**Purée de brocolis**

**Gouda**

**Fruit**



**Repas biologique**

**Duo de crudités bio**

**Hachis parmentier bio de bœuf bio**  
(origine : France)

**Coulommiers bio (coupe)**

**Repas végétarien**

**Salade iceberg**

**Gnocchis à la romaine**

**Clafoutis au chocolat**

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

**Repas de substitution :**  
 - Jeudi : Brandade de poisson

**Repas sans porc:**  
 - Lundi : Omelette sauce tomate

*Présence de porc signalée par \**

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



La richesse des fruits



Vitamine C, vitamine A, vitamine B... Les fruits en regorgent ! 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** est précieuse pour ta vue et la vitamine **B** est nécessaire pour le bon fonctionnement général de ton corps. 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.

**Choix de la semaine**  
 Entrée : Potage de légumes  
 Légume : Purée de carottes



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 réglementaires, qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement.