



S16

| | Lundi Repas végétarien | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Entrée | Céleri bio rémoulade | Salade de pois chiches au cumin | | / | / |
| Plat Principal | Tortelloni pomodoro mozzarella bio | Cordon bleu SV : Tarte colin oseille | | Boulettes de bœuf bio à la tomate SV : saumon sauce moqueca | Gratin de poisson |
| Légume/Féculent | (Plat complet) | Epinards à la béchamel | | Blé aux petits légumes | Pommes de terre |
| Produit laitier | / | / | | Gouda | Crème anglaise |
| Dessert | Mousse au chocolat | Fruit | | Purée de fruits bio | Brownie |

Les menus sont donnés à titre indicatif, sous réserve de modifications d'approvisionnement

Légende

- Produit issu de l'agriculture biologique
- Région Ultrapériphérique
- Indication géographique protégée
- Issus du commerce équitable
- Produit local / circuit court
- Appellation d'origine protégée
- Certifications environnementales
- Viande Française
- Recette du Chef
- Filière marine engagée
- SV/ SP : Sans viande / Sans porc

* Présence de porc

Les groupes alimentaires

- Fruits et Légumes**
- Viandes, poisson œufs**
- Féculents**
- Matières grasses**
- Produits laitiers**
- Produits sucrés**

Choix de la semaine :

- Entrée : Macédoine de légumes
- Légumes : Carottes persillées

"Gaspard, l'épinard" t'informe :

Les épinards contiennent du fer, ce qui est bon pour ton sang.

Mais également des vitamines A, C, K, B et E, sans parler du magnésium, du calcium et des fibres. Cette semaine, tu pourras faire le plein d'énergie en consommant des épinards béchamel.

Tous nos plats sont susceptibles de contenir les 14 allergènes suivants : céréales contenant du gluten (seigle, blé, orge, avoine, épeautre, kamut), crustacés, œufs, poissons, arachides, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfites, lupin et mollusques.