



S16

	Lundi Repas végétarien	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Céleri rémoulade	Salade de pois chiches au cumin	Betteraves ciboulette	/	/
Plat Principal	Tortelloni pomodoro mozzarella bio	Cordon bleu SV : Tarte colin oseille	Blanquette de poulet SV : omelette	Boulettes de bœuf bio à la tomate SV : saumon sauce moqueca	Gratin de poisson
Légume/Féculent	(Plat complet)	Epinards à la béchamel	Riz	Blé aux petits légumes	Pommes de terre
Produit laitier	/	/	/	Gouda	Crème anglaise
Dessert	Mousse au chocolat	Fruit	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
- Produit local / circuit court
- Viande Française
- Filière marine engagée
- Région Ultrapériphérique
- Indication géographique protégée
- Appellation d'origine protégée
- Recette du Chef
- Issus du commerce équitable
- Certifications environnementales
- 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.