

Les groupes d'aliments

Fruits et Légumes

Viandes, poisson oeufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

Produits sucrés

Semaine 20



**Lundi**

Repas végétarien



**Mardi**

Repas biologique

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

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

**Céleri rémoulade**

**Parmentier de lentilles**

**Samos**

**Liégeois au chocolat**

**Salade de pommes de terre bio mayonnaise**

**Emincé de poulet bio au jus**

**Carottes bio**

**Gouda bio**

**Fruit bio**



**Betteraves**

**Sauté de porc\* à la moutarde**

**Petits pois**

**Pointe de Brie (coupe)**

**Fruit**

**Salade iceberg**

**Cubes de colin panés aux 3 céréales**

**Epinards à la crème**

**Yaourt sucré**

**Clafoutis à la fleur d'oranger**

**Repas de substitution :**

- Mardi : Nuggets de poisson
- Jeudi : Omelette

**Repas sans porc**

- Jeudi : Omelette

*Présence de porc signalée par \**

**Légende**

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

**« François, le petit pois » t'informe :**

Le petit pois, aussi appelé pois potager, est l'un des plus vieux légumes cultivés en Europe et en Asie.

Vert et croquant, il a un goût légèrement sucré, pourtant on ne le mange quasiment que dans des préparations salées.

Connu cuit dans les plats traditionnels, le petit pois se déguste aussi cru comme une gourmandise.

Il en existe deux variétés : à écosser et mange-tout.

Le petit pois est concentré en fibres, en protéines et en vitamines B. Ses qualités nutritionnelles en font un aliment de plaisir et de bien-être.



**Choix de la semaine**

Entrée : Macédoine mayonnaise

Légume : Courgettes



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.

Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier et connaître les conditions tarifaires spécifiques.