

Les groupes d'aliments



Semaine 45



**Lundi**

Repas végétarien



Céleri rémoulade

Parmentier de lentilles

Yaourt aromatisé

**Mardi**

Taboulé

Sauté de bœuf sauce chili

Carottes

Fruit

**Mercredi**

Poulet sauce aux olives vertes

Flageolets

Samos

Liégeois chocolat



**Jeudi**

Repas biologique

Gratin de coquillettes bio aux dés de jambon\*

Le carré montsurrais bio (coupe)

Purée de fruits bio

**Vendredi**

Salade de pommes de terre sauce bulgare

Colin poêlé au beurre

Epinards à la crème

Fruit

Repas de substitution :

- Mardi : Quenelles de brochet sauce chili
- Mercredi : Omelette
- Jeudi : Hoki sauce crème et coquillettes

Repas sans porc :

- Jeudi : Gratin de coquillettes aux dés de volaille

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 verts sont à consommer sans modération !



Choix de la semaine

Entrée : Potage de légumes  
Légume : Purée de céleri

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.