

légende:
Fait maison Produits frais
Végétarien Produits frais et locaux
Produits du terroir selon arrivage

LUNDI 17/09/18	MARDI 18/09/18	MERCREDI 19/09/18	JEUDI 20/09/18	VENDREDI 21/09/18
TABOULE DE BOULGOUR	CREPE AU FROMAGE	MELON	SALADE DE TOMATE DES DE FETA	SALADE DE LENTILLES
OMELETTE CHAMPIGNON	SAUTE DE PORC	ALOUETTE DE BŒUF	JAMBON GRILLE	PAVE DE SAUMON SAUCE CITRONNEE
PUREE DE PATATE DOUCE	COURGETTES POELEES	TORTIS	PETITS POIS CAROTTES	HARICOTS BEURRE
FROMAGE 	PETITS SUISSES AUX FRUITS	YAOURT 	FROMAGE	FROMAGE BLANC
FRUIT	FRUIT	COMPOTE	TARTE AUX CERISE	BISCUIT

Le petit + santé 😊

Contrairement aux idées reçues, le **melon** n'est pas un fruit. Il appartient à la famille des cucurbitacées, comme la courgette ou le potiron, ce qui fait de lui un légume. Cette filiation ne l'empêche pas d'être sucré, peu calorique et surtout plein de vertus pour notre santé. Riche en bêta-carotène qui se transforme en vitamine A dans notre organisme, le melon se trouve être un antioxydant intéressant pour notre vision puisqu'il protège la rétine et améliore la vision nocturne. Le bêta-carotène est aussi l'allié de notre peau, il la protège, nous donne bonne mine et favorise notre bronzage.



ALLERGENES: La composition de nos plats peut varier d'une production à l'autre. Les plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.