



Semaine 2<sup>A</sup>

(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert



**Lundi**

**LUNDI DE PENTECOTE**



**Mardi**

**Salade tricolore**

**Blanquette de volaille**

**Carottes vapeur**

**St Paulin**

**Mousse au chocolat**

**Mercredi**

**Demi pamplemousse**

**Emincé de bœuf**

**Coquillettes**

**Bûchette au chèvre**

**Purée de poire**

**Jeudi**

**Œuf mayonnaise**

**Dos de colin sauce  
beurre blanc**

**Purée d'épinards**

**Yaourt sucré**

**Fruit de saison**

**Vendredi**

**Pommes de terre au thon**

**Œuf  
Bugget's bacon fromage  
et dosette de ketchup**

**Jardinière de légumes**

**Fruit de saison**

\* Plats composés

\*\* Sans sauce



Nouveauté



Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

## Nos salades

**Salade tricolore: pâtes tricolores, dés de tomate, mozzarella, vinaigrette**



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

## VEGETARIEN

Le régime végétarien exclut la consommation de toute sorte de viande. Contrairement à une idée répandue, la viande de poisson est considérée comme une viande à part entière : un vrai végétarien ne consomme donc pas de poisson, ni aucun fruit de mer.

## VEGETALIEN

Comme les végétariens, les végétaliens ne consomment pas de viande (rouge, blanche, poisson, fruits de mer). Mais contrairement à eux, ils ne consomment aucun produit d'origine animale, et ont donc fait une croix sur les oeufs, le fromage, le lait et même le miel (produit par les abeilles).

## VEGAN

Le régime vegan est le même que le régime végétalien, mais les personnes adoptant un mode de vie vegan refusent tout produit d'origine animale, non seulement dans leur alimentation, mais dans leur vie en général. Ainsi les vegan n'achètent pas de vêtements en cuir ou en fourrure.

## PESCETARIEN

Peu connu, le régime pescetarien est fréquemment confondu avec le régime végétarien. En réalité, les pescetariens ne consomment certes pas de viande rouge ni de viande blanche, mais mangent du poisson et des fruits de mer. Le terme tire en effet son origine du latin « piscis », qui signifie « poisson ».

## FLEXITARIEN

Le régime flexitarien concerne les personnes qui adoptent un régime végétarien la plupart du temps mais qui s'autorisent des écarts, en mangeant de la viande ou du poisson, de temps en temps. Le flexitarisme peut également correspondre à une phase de transition pour les personnes passant d'une alimentation carnivore à une alimentation végétarienne.

Pour des raisons d'approvisionnement, Océane de Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

Océane de Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002. Notre viande de porc est certifiée VPF.

