

MENUS du 30 Avril au 04 Mai

Lundi

Concombre

Chipolatas / Purée de patates douces

Flan

Mardi

FERIE

Mercredi

Pique-nique

Jeudi

Feuilleté

Emincés de bœuf / Carottes

Fromage & fruits

Vendredi

Maïs surimi

Poisson du marché / Pommes de terre

Tartelette



L'équilibre alimentaire,

en suivant les repères de consommation du PNNS

Viandes, poissons, œufs
1 à 2 fois par jour

Céréales, pommes de terre, légumes secs
À chaque repas et selon l'appétit

Légumes, fruits
Au moins 5 par jour

Boissons
De l'eau à volonté

Matières grasses
 limiter la consommation

Sucre, produits sucrés
 limiter la consommation

Lait, produits laitiers
3 par jour

(Activité physique > au moins 30 minutes de marche rapide par jour.
Sel > limiter la consommation.