

# MENUS du 30 Juillet au 03 Août

## Lundi

*Melon*

*Steak haché de bœuf / Pomme de terre Wedges*

*Fromage blanc sucré*

## Mardi

*Betterave rouge cube*

*Aiguillette de poulet au curcuma / Riz*

*Fromage ou yaourt & Fruits*

## Mercredi

*Macédoine de légumes*

*Spaghetti carbonara / Salade verte*

*Far nature maison*

## Jeudi

*Salade piémontaise*

*Sauté de porc / Haricot-beurre*

*Fromage ou yaourt & fruits*

## Vendredi

*Quiche lorraine*

*Brandade de poisson / Salade verte*

*Mousse au chocolat*



# 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.