

MENUS du 06 au 10 Août

Lundi

Duo concombre / tomate

Chipolata grillée / Parmentier de légumes

Barre bretonne / Crème anglaise

Mardi

Pissaladière au thon & légumes

Blanquette de veau / Coquillettes

Yaourt Ker Ronan

Mercredi

Friand au fromage

Escalope de porc / Gratin de courgettes

Banane au coulis de chocolat

Jeudi

Taboulé oriental

Tendre de poulet / Poêlée bretonne

Fromage ou yaourt & fruits

Vendredi

Sortie



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.