

MENUS du 09 au 13 Avril

Lundi

Salade piémontaise

Paupiette de veau / Coquillettes

Mousse au chocolat

Mardi

Radis & pomelos (Bio)

Suprême de volaille / Purée de brocolis

Compote de fruits

Mercredi

Pâté de foie

Poisson du jour / Riz (Bio)

Fromage & fruits

Jeudi

Salade de maïs / thon

Omelette / Haricots verts

Fromage & fruits

Vendredi

Feuilleté de fromage

Moules marinières / Frites

Yaourt (Bio)



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.