

MENUS du 18 au 22 Décembre

Lundi

Carottes râpées

Sauté de dinde aux pruneaux / Coquillettes

Fromage / Fruits

Mardi

Endive au thon

Emincé de bœuf / riz thaï (Bio)

Liégeois chocolat

Mercredi

Pizza

Paupiettes à la moutarde / Pommes noisette

Crème dessert

Jeudi

Macédoine de légumes

Grignote de poulet / Purée de patate douce

Pâtisserie maison

Vendredi

Salade de choux / Lardons

Dos de cabillaud à l'armoricaine / Blé

Assortiment de desserts



L'équilibre alimentaire,

en suivant les repères de consommation du PNNS

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

Viandes, poissons, œufs
1 à 2 fois par jour

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.