

# MENUS du 19 au 23 Fév.

## Lundi

*Betteraves rouges*

*Palette à la diable / Riz (Bio)*

*Fromage & fruits*

## Mardi

*Crêpe*

*Sauté de dinde / Coquillettes (Bio)*

*Dessert maison*

## Mercredi

*Salade d'endives aux lardons*

*Paupiettes de saumon / Julienne de légumes*

*Fromage & fruits*

## Jeudi

*Carottes râpées*

*Omelette / Haricots verts*

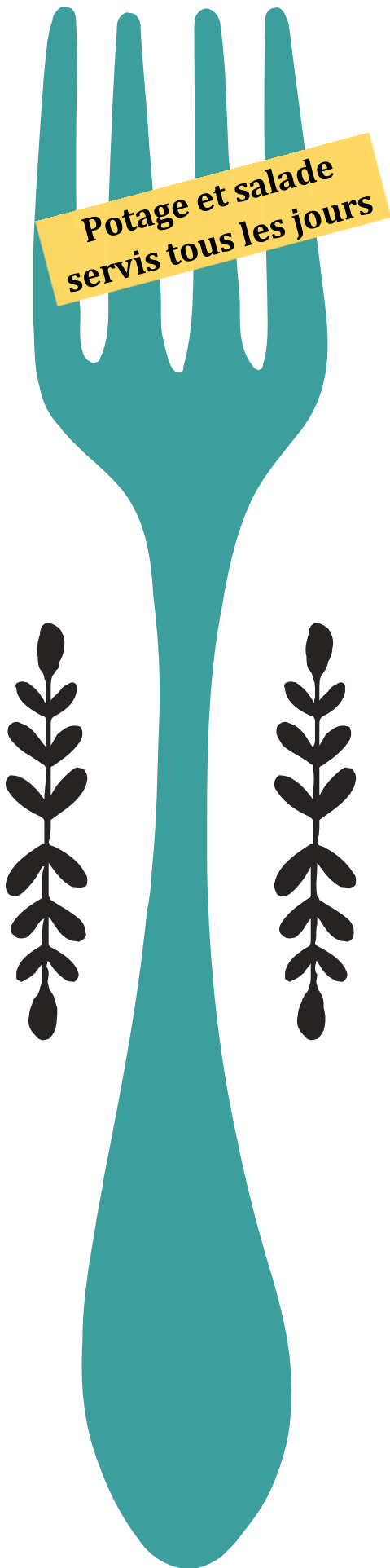
*Fromage Blanc*

## Vendredi

*Pâté de foie*

*Filet meunière / Pomme vapeur*

*Assortiment de desserts*



# 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.