

MENUS du 11 au 15 Juin

Lundi

*Tartine de **thon** aux légumes*

Paupiette de veau** / **Boulgour

Fromage & fruits

Mardi

Carottes râpées

*Tagliatelle à la **carbonara***

Compote de pomme

Mercredi

***Œuf dur** mayonnaise*

Sauté de dinde** / **Purée de brocolis

Fromage & fruits

Jeudi

Toast au fromage

Cuisse de poulet** / **Poêlée de légumes

Salade de fruits frais

Vendredi

Cervelas** & **tomate vinaigrette

Paella aux fruits de mer

Crème dessert 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.