

MENUS du 15 au 19 Janvier

Lundi

Cervelas

Poulet basquaise / Jardinière de légumes

Flan vanille

Mardi

Salade piémontaise

Boulettes de viande / Semoule & ratatouille

Choux à la crème

Mercredi

Feuilleté Hot dog

Chipolatas / Lentilles (Bio)

Fromage & fruits

Jeudi

Salade au saumon

Sauté de porc aux aromates

Far

Vendredi

Pomelos / radis

Dos de cabillaud au citron / Gratin de légumes

Yaourt de la ferme



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.