

# MENUS du 16 au 20 Juillet

## Lundi

*Toast cheddar & Chèvre*

*Saucisse / Purée*

*Fruits*

## Mardi

*Pâté de foie ou jambon blanc*

*Galopin de veau / Haricots-verts*

*Entremet vanille & biscuit*

## Mercredi

*Pastèque*

*Omelette à l'emmental / Macaroni*

*Compote de pomme*

## Jeudi

*Pizza royale*

*Cuisse de poulet / Jardinière de légumes*

*Fromage ou yaourt / Salade de fruits au sirop*

## Vendredi

*Concombre*

*Dos de colin / Riz & légumes*

*Chou garni à la crème pâtissière*



# 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.