

# MENUS du 18 au 22 Juin

## Lundi



*Salade de pâte au surimi*

*Cordon bleu / Gratin de courgettes*

*Dips de pomme au caramel*

## Mardi

*Tomate mozzarella*

*Burger de veau / Curly frites*

*Glace Ice Ball*

## Mercredi



*Charcuterie cornichon*

*Emincé de dinde à la Russe / Haricot-beurre*

*Milk shake chocolat*

## Jeudi

*Pamplemousse*

*Lasagne bolognaise à l'italienne*

*Ile flottante*

## Vendredi

*Feuilleté au fromage*

*Jimbalaya US*

*Fruits*



# 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.