

MENUS du 13 au 17 Novembre

Lundi

Carottes râpées / Pommes fruit

Langue de bœuf / Sauce mère

Mousse à la fraise

Mardi

Œuf mimosa

Rougail saucisse

Fromage / Fruit

Mercredi

Salade provençale

Escalope à la crème / Coquillettes (Bio)

Fromage blanc coulis

Jeudi

Quiche

Rôti de porc / Purée de carottes

Poire au chocolat

Vendredi

Salami

Couscous de la mer

Fromage / Fruit



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.