

MENUS du 19 au 23 Mars

Lundi

Salade de maïs et surimi

Cordon bleu / Haricots Verts

Fromage & fruits

Mardi

Radis & pomelos

Aile de poulet / Pommes de terre rissolées

Yaourt de la ferme

Mercredi

Feuilleté aux légumes

Pâtes à la carbonara

Fromage & fruits

Jeudi

Macédoine de légumes

Blanquette de veau / Riz (Bio)

Dessert maison

Vendredi

Salade piémontaise

Poisson du marché / Trio de légumes

Assortiment de desserts



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.