

MENUS du 25 au 29 Juin

Lundi



Coleslaw

Hachis parmentier

Yaourt aux fruits fermier

Mardi

Salade de riz à la niçoise

Boulette d'agneau à la catalane / Légumes ratatouille

Fromage & fruits

Mercredi



Melon

Aiguillette de poulet au curry / Coquillettes

Fromage & Tartelette à la pomme

Jeudi

Céleri rémoulade

Jambon Vendéen / Gratin dauphinois

Entremet vanille ou chocolat

Vendredi



Pizza royale

Cube de colin / Semoule & légumes couscous

Pastèque



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.