

MENUS du 23 au 27 Avril

Lundi

Salade de tomates

Paupiette / Haricots verts

Yaourt sucré

Mardi

Salade maïs pomme gruyère

Blanc de poulet au curry / Pommes de terre

Crème caramel

Mercredi

Concombre

Spaghetti Bolognaise

Donut

Jeudi

Carottes râpées

Cordon bleu / Petits pois

Flan

Vendredi

Salade composée

Dos de cabillaud / Riz (Bio)

Fromage et 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.