

MENUS du 23 au 27 Juillet

Lundi

Salade de tomate mimosa

Roti de porc / Gratin de chou-fleur & pomme de terre

Tartelette aux framboises

Mardi

Crêpe au fromage

Paupiette de veau / Semoule & légumes ratatouille

Fruit

Mercredi

Salade de coquillettes au surimi

Nuggets de poulet / Petits-pois carottes

Fromage ou yaourt / Fruits au sirop

Jeudi

SORTIE

Vendredi

Carottes râpées

Pavé de saumon / Céréales (Bio)

Fromage ou yaourt / Compote pomme & fraise



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.