

Menus de la semaine du 28 septembre au 2 octobre 2015

Semaine 4 du plan alimentaire

LUNDI 28 SEPTEMBRE Salade de lentilles Brochettes de volaille Carottes Portion de fromage Abricots sur chantilly	MARDI 29 SEPTEMBRE Concombres à la vinaigrette Knacks Frites Petits suisses Fruits de saison
JEUDI 1^{er} OCTOBRE Taboulé Rôti de bœuf Haricots verts / flageolets Fromage à la coupe Compote et sablé	VENDREDI 2 OCTOBRE Salade de tomates et maïs Filet de poisson Pâtes Yaourt Compote

Le principal,

La gestionnaire,

L'infirmière,

S. PINI

M. BEAUPAIN

N. VONIEZ

Les repères de consommation et leur code couleur :

Groupes
d'aliments :

Fruits et légumes
crus

Fruits et légumes
cuits, cuidités

Pain, céréales,
féculents

Lait et produits
laitiers

Viande, poisson,
œuf

Avec teneur en :

Matières grasses
*

Sucres *

Pour aller plus loin : www.mangerbouger.fr

* A consommer avec modération