

## Menus de la semaine du 4 au 8 janvier 2016

Semaine 1 du plan alimentaire

<p><b>LUNDI 4 JANVIER</b></p> <p><b>Betteraves au thon</b></p> <p><b>Filet de merlu</b></p> <p><b>Duo de courgettes</b></p> <p><b>Portion de fromage</b></p> <p><b>Mousse spéculoos / chocolat</b></p> <p><b>Biscuit</b></p>	<p><b>MARDI 5 JANVIER</b></p> <p><b>Roulade de volaille ou</b></p> <p><b>Rillettes du Mans</b></p> <p><b>Escalope de dinde à la viennoise</b></p> <p><b>Blé</b></p> <p><b>Fromage à la coupe</b></p> <p><b>Fruits de saison</b></p>
<p><b>JEUDI 7 JANVIER</b></p> <p><b>Salade de riz au chorizo</b></p> <p><b>Cuisses de poulet</b></p> <p><b>Haricots beurre</b></p> <p><b>Portion de fromage</b></p> <p><b>Crème renversée</b></p>	<p><b>VENDREDI 8 JANVIER</b></p> <p><b>Salade verte</b></p> <p><b>Couscous</b></p> <p><b>(merguez et boulette de bœuf)</b></p> <p><b>Petits suisses</b></p> <p><b>Fruits de saison</b></p>

Le principal,

La gestionnaire,

L'infirmière,

S. PINI

M. BEAUPAIN

N. VONIEZ

Les repères de consommation et leur code couleur :

Groupes  
d'aliments :

<b>Fruits et légumes crus</b>	<b>Fruits et légumes cuits, cuidités</b>	<b>Pain, céréales, féculents</b>	<b>Lait et produits laitiers</b>	<b>Viande, poisson, œuf</b>
-----------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------

Avec teneur en :

**Matières grasses \***

**Sucres \***

Pour aller plus loin : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

\* A consommer avec modération

Sous réserve de modification