

Menus de la semaine du 5 au 9 septembre 2016

Semaine 1 du plan alimentaire

LUNDI 5 SEPTEMBRE Saucisson sec / rillettes Pavé de saumon Riz pilaz Portion de fromage Liégeois	MARDI 6 SEPTEMBRE Coleslaw * salade de chou cru râpé Escalope de poulet panée Courgettes grillées Fromage à la coupe Fruits de saison
JEUDI 8 SEPTEMBRE Salade de pommes de terre Cuisse de poulet Haricots beurre Portion de fromage Gâteau au chocolat	VENDREDI 9 SEPTEMBRE Radis / beurre ou salade verte Spaghettis à la bolognaise Yaourt Fruits de saison

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

Sous réserve de modification