

Menus de la semaine du 7 au 11 mars 2016

Semaine 2 du plan alimentaire

<p>LUNDI 7 MARS</p> <p>Concombres vinaigrette</p> <p>Emincé de dinde au curry Frites</p> <p>Portion de fromage</p> <p>Fruits de saison</p>	<p>MARDI 8 MARS</p> <p>Taboulé garni</p> <p>Rôti de porc Petits pois</p> <p>Fromage à la coupe</p> <p>Liégeois</p>
<p>JEUDI 10 MARS</p> <p>Tarte au fromage</p> <p>Sauté de bœuf à la tomate Roësti aux légumes</p> <p>Yaourt</p> <p>Fruits de saison</p>	<p>VENDREDI 11 MARS</p> <p>Salade d'endive aux noix et au Comté ou pamplemousse</p> <p>Brandade de poisson</p> <p>Compote de fruits</p> <p>Biscuits</p>

Le principal,

S. PINI

La gestionnaire,

M. BEAUPAIN

L'infirmière,

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