

## Menus de la semaine du 9 au 13 janvier 2017

Semaine 1 du plan alimentaire

<b>LUNDI 9 JANVIER</b>  <b>Rosette / roulade de jambon</b>  <b>Filet de merlu</b> <b>Blé</b>  <b>Portion de fromage</b>  <b>Petits pots de glace</b>	<b>MARDI 10 JANVIER</b>  <b>Concombre bulgare / céleri rave râpé</b>  <b>Crousty fromage / Pané de dinde</b> <b>Poêlée de légumes</b>  <b>Petits Suisses</b>  <b>Fruits de saison</b>
---	--

<b>JEUDI 12 JANVIER</b>  <b>Salade de pâtes au surimi</b>  <b>Filet de poulet à la crème</b> <b>Chou fleur / pommes de terre</b>  <b>Portion de fromage</b>  <b>Pithiviers</b>	<b>VENDREDI 13 JANVIER</b>  <b>Salade frisée aux lardons</b>  <b>Couscous garni</b>  <b>Fromage à la coupe</b>  <b>Fruits de saison</b>
---	---

Le principal,

S. PINI

La gestionnaire,

M. BEAUPAIN

L'infirmière,

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 :	<b>Matières grasses *</b>		<b>Sucres *</b>		

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

\* A consommer avec modération

Sous réserve de modification