

Menus de la semaine du 9 au 13 novembre 2015

Semaine 4 du plan alimentaire

LUNDI 9 NOVEMBRE Taboulé Escalope de dinde Haricots verts Fromage à la coupe Riz au lait / gâteau de semoule	MARDI 10 NOVEMBRE Duo tomate / céleri Bœuf Stroganov Pâtes Petits suisses Fruits de saison
---	---

JEUDI 12 NOVEMBRE Gougères au fromage Filet de poisson Riz Yaourt Petits gâteaux	VENDREDI 13 NOVEMBRE Salade verte / Œufs mayonnaise Grillade de porc Poêlée de légumes Portion de fromage 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