

Menus de la semaine du 13 au 17 mars 2017

Semaine 3 du plan alimentaire

<p>LUNDI 13 MARS</p> <p>Radis / Beurre</p> <p>Steak hâché sauce au poivre</p> <p>Petits pois</p> <p>Portion de fromage</p> <p>Crème dessert Yabon</p>	<p>MARDI 14 MARS</p> <p>Saucisson sec / rillettes</p> <p>Rôti de veau</p> <p>Blé</p> <p>Fromage à la coupe</p> <p>Fruits de saison</p>
--	---

<p>JEUDI 16 MARS</p> <p>Céleri / carottes râpées</p> <p>Emincé de dinde</p> <p>Chou fleurs</p> <p>Portion de fromage</p> <p>Choux chantilly</p>	<p>VENDREDI 17 MARS</p> <p>Betterave / œuf dur</p> <p>Hachis parmentier</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Fruits de saison</p>
--	---

Le principal,

La gestionnaire,

L'infirmière,

S. PINI

M. BEUPAIN

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

Sous réserve de modification

* A consommer avec modération