

Menus de la semaine du 14 au 18 décembre 2015

Semaine 4 du plan alimentaire

LUNDI 14 DECEMBRE	MARDI 15 DECEMBRE
Concombres à la vinaigrette	Salade de lentilles
Aiguillettes de poulet	Cordon bleu
Semoule	Haricots verts
Portion de fromage	Fromage blanc
Liégeois aux fruits	Fruits frais

JEUDI 17 DECEMBRE	VENDREDI 18 DECEMBRE
REPAS DE NOEL	Charcuterie
	Crudités
	Viande
	Légumes
	Fromage
	Desserts variés

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