

COLLEGE LES VILLANELLES - ROUGEMONT

Menus de la semaine du 18 au 22 janvier 2016

Semaine 2 du plan alimentaire

LUNDI 18 JANVIER Carottes râpées Filet de merlu Semoule Portion de fromage Compote de fruits	MARDI 19 JANVIER Salade de quinoa et boulgour Sauté de porc au curry Duo de carottes Fromage à la coupe Clafoutis
JEUDI 21 JANVIER Friands à la viande Escalope de dinde Poêlée de légumes Yaourt Fruits de saison	VENDREDI 22 JANVIER Salade composée Cheeseburger Frites Fromage à la coupe 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