

Menus de la semaine du 19 au 23 septembre 2016

Semaine 3 du plan alimentaire

<p>LUNDI 19 SEPTEMBRE</p> <p>Salade de melon et pastèque</p> <p>Poisson pané citron Petits pois</p> <p>Portion de fromage</p> <p>Crème dessert</p>	<p>MARDI 20 SEPTEMBRE</p> <p>Jambon / terrine de campagne</p> <p>Blanquette de veau Riz</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Fruits de saison</p>
<p>JEUDI 22 SEPTEMBRE</p> <p>Carottes râpées / Céleri</p> <p>Escalope de dinde Poêlée de légumes</p> <p>Fromage à la coupe</p> <p>Tarte au flan</p>	<p>VENDREDI 23 SEPTEMBRE</p> <p>Terrine de poisson / Betterave</p> <p>Couscous garni</p> <p>Portion de fromage</p> <p>Fruits de saison</p>

Le principal,

S. PINI

La gestionnaire,

M. BEAUPAIN

L'infirmière,

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