

Menus de la semaine du 2 au 6 novembre 2015

Semaine 3 du plan alimentaire

<p>LUNDI 2 NOVEMBRE</p> <p>Betteraves rouges / Asperges</p> <p>Poisson pané</p> <p>Petits pois</p> <p>Portion de fromage</p> <p>Compote</p>	<p>MARDI 3 NOVEMBRE</p> <p>Duo tomates/thon</p> <p>Quenelles fraîches de brochet</p> <p>Blé</p> <p>Fromage à la coupe</p> <p>Cocktail de fruits et biscuits</p>
<p>JEUDI 5 NOVEMBRE</p> <p>Quiche lorraine</p> <p>Cuisses de poulet</p> <p>Carottes à la crème</p> <p>Portion de fromage</p> <p>Fruits de saison</p>	<p>VENDREDI 6 NOVEMBRE</p> <p>Salade d'endives aux noix</p> <p>Spaghettis bolognaise</p> <p>Fromage blanc à la crème de marrons</p> <p>Biscuits</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