

Menus de la semaine du 23 au 27 novembre 2015

Semaine 1 du plan alimentaire

LUNDI 23 NOVEMBRE Charcuterie Filet de poisson Gratin de courgettes Fromage à la coupe Crème dessert	MARDI 24 NOVEMBRE Tomate/mozzarella Nuggets de volaille Flageolets Portion de fromage Fruits de saison
JEUDI 26 NOVEMBRE Salade de quinoa et boulgour Cuisse de canette Trio de chou Fromage à la coupe Tartelettes aux pommes	VENDREDI 27 NOVEMBRE Salade verte Morbiflette Petits suisses 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

Sous réserve de modification