

## Menus de la semaine du 25 au 29 janvier 2016

Semaine 3 du plan alimentaire

|  |  |
|--|--|
| <b>LUNDI 25 JANVIER</b><br>Chou blanc / fromage<br>Chou rouge aux lardons<br><br>Poisson pané citron<br>Chou fleur / brocolis<br><br>Fromage à la coupe<br><br>Flans vanille et choco/noisette | <b>MARDI 26 JANVIER</b><br><br>Pâté en croute / Cervelas<br><br>Paupiette de veau<br>Purée<br><br>Petits suisses<br><br>Fruits de saison |
|--|--|

|   |  |
|---|--|
| <b>JEUDI 27 JANVIER</b><br><br>Comcombres bulgares<br><br>Cuisses de poulet<br>Paillasson de pommes de terre<br><br>Portion de fromage<br><br>Forêt noire | <b>VENDREDI 28 JANVIER</b><br><br>Macédoine de légumes/œufs durs<br><br>Choucroute garnie<br>(Saucisse de Morteau et échine de porc)<br><br>Fromage à la coupe<br><br>Fruits de saison |
|---|--|

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<br>crus | Fruits et légumes<br>cuits, cuidités | Pain, céréales,<br>féculents | Lait et produits<br>laitiers | Viande, poisson,<br>œuf |
|---------------------------|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------|

Avec teneur en :

|                    |          |
|--------------------|----------|
| Matières grasses * | Sucres * |
|--------------------|----------|

Pour aller plus loin : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

\* A consommer avec modération

Sous réserve de modification