

MENUS

Semaine du 31 mars au 4 avril 2025



Dés repas complets, une alimentation variée, une activité physique régulière sont gages de bonne santé. Pour équilibrer votre repas, n'oubliez pas que vous devez mettre sur votre plateau :

ENTRÉE VARIÉE : crudités, crudités, entrées froides ou chaudes pour les vitamines qui aident à lutter contre les infections (rhumes...) et contre la fatigue.


UN PLAT DE PROTÉINES (viande, œufs, poisson, abats) pour les muscles.

UN LÉGUME VERT (pour les fibres) ou **UN FÉCULENT** (fibres + énergie).

UN LAITAGE pour les os, les dents et les ongles.

Un FRUIT.

Rien n'empêche de temps en temps **un petit plaisir (glace, pâtisserie...)**

Lundi 31 mars 	Macédoine /surimi /Crudités Saucisses Frites Gratin végétarien (M) Fromage Semoule au lait (M) Fruits variés
Mardi 1 mars	Salade piémontaise (M) Crudités Jambalaya (M) Quiche aux légumes et cheddar végétarien (M) Fromage Rose des sables Fruits variés
Jeudi 2 mars	Boulgour avocat poulet (M) / Crudités Salade gésiers (M) Carbonnade de bœuf (M) Pâtes Filet de poisson Epinards Choux à la crème (M) Fruits variés
Vendredi 3 mars	Salade chou-fleur lardons emmental / Crudités Galette complète (M) Omelette Poêlée de légumes (M) Fruits variés

(T) : travaillé sur place

(M) : maison

Le principal,
C.Dumesnil



secrétaire général,
Bruno Galharret

