

MENUS

Semaine du 22 avril au 25 avril 2025

Des 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).

erie

Un FRUIT.

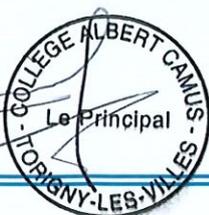
Rien n'empêche de temps en temps **un petit plaisir (glace, pâtisserie...)**

Lundi 21 avril 2025	<p>FERIÉ</p> 
Mardi 22 avril 2025	<p>Salade verte saumon emmental(M) Salade verte tomates roquefort (M) Crudités Pates carbonara(M) Poêlée végétarienne(M) Fromage Entremet (M) Fruits variés</p>
Jeudi 24 avril 2025	<p>Friands (M) / Crudités Poulet basquaise(M) Quiche au thon (M) Riz Fromage Roulé confiture maison (M) Fruits variés</p>
Vendredi 25 avril 2025	<p>Wraps surimi concombre (M) Salade carottes tomates Crudités Jambon sauce au cidre (M) Purée carottes Fromage Fromage blanc local Fruits variés</p>

(T) : travaillé sur place

(M) : maison

Le principal,
C.Dumesnil



Le secrétaire général,
B. Galharret