MENUS

Semaine du 28 au 2 mai 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).
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 28 avril	Charcuterie /Crudités Cuisse pintade à la normande (M) Sauté de porc (M) Poêlée de champignons Haricots verts Salade Fromage Pain perdu (M) Fruits variés
Mardi 29 avril	Trio de choux (M) Crudités Roti de bœuf sauce camembert (M) Frites Filet de poisson Julienne de légumes Fromage Salade de fruits /Ananas (M) Fruits variés
Jeudi 1er mai	Férié
Vendredi 2 mai	Pizza / Crudités Filet de poisson en croûte (M) Crépinette Poêlée de légumes (M) Céréales Fromage Glace bio Fruits variés

(T) : travaillé sur place
(M) : maison

Le principal,
C.Dumesnil

COLLEGE ALBERT CAMUS - Le Principal - TORIGNY-LES-VILLES

secrétaire général,
Bruno Galharret

COLLEGE ALBERT CAMUS - Secrétaire Général - TORIGNY-LES-VILLES