

MENUS

Semaine du 23 juin au 27 juin

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.

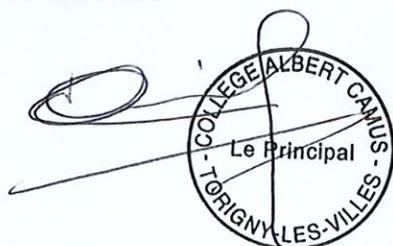
Rien n'empêche de temps en temps **un petit plaisir (glace, pâtisserie...)**

Lundi 23 juin	<p>Salade pâtes poivrons (M) / Crudités Poivrons/ cœur de palmier (M) Rôti de bœuf sauce camembert (M) Frites Poisson Poêlée courgettes Salade / Fromage Cerises</p>
Mardi 24 juin	<p>Tartines/ Crudités (M) Escalopes de dinde Omelette Ratatouille Céréales Salade / Fromage Tiramisu fraise</p>
Jeudi 26 juin	<p>Melon/ Crudités (M) Lasagnes (M) Salade / Fromage Eclair chocolat</p>
Vendredi 27 juin	<p>Crudités Pâtes carbonara Salade / Fromage Desserts</p>

(T) : travaillé sur place

(M) : maison

Le principal,
C.Dumesnil



Secrétaire général,
Bruno Galharret

