

MENUS

Semaine du 18 au 22 novembre 2024

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 18 novembre	<p>Salade composée - crudités</p> <p>Chipolatas / merguez - frites</p> <p>Poêlée butternut/champignons</p> <p>Yaourt ou fromage</p> <p>Entremet</p> <p>Fruits variés</p>
Mardi 19 novembre	<p>Tartines tomate/emmental - crudités</p> <p>Carbonnade de bœuf (M) – chou-fleur</p> <p>Paupiette de dinde</p> <p>Petits pois</p> <p>Yaourt ou fromage</p> <p>Cookies (M)</p> <p>Fruits variés</p>
Jeudi 21 novembre	<p>Charcuterie – crudités</p> <p>Chili con carne - riz</p> <p>Chili sin carne (M)</p> <p>Yaourt ou fromage</p> <p>Rocher coco (M)</p> <p>Fruits variés</p>
Vendredi 22 novembre	<p>Potage - crudités</p> <p>Pâtes au jambon</p> <p>Poêlée végétarienne</p> <p>Yaourt ou fromage</p> <p>Gâteau marbré (maison)</p> <p>Fruits variés</p>

(T) : travaillé sur place