

MENUS

Semaine du 17 au 21 mars 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 24 mars	<p>Trio de chou (M) / Crudités</p> <p>Sauté de porc à la moutarde (M)</p> <p>Filet de poisson</p> <p>Gnocchis / Fondue de poireaux (M)</p> <p>Fromage</p> <p>Gâteau de yaourt aux pépites au chocolat (M)</p> <p>Fruits variés</p>
Mardi 25 mars	<p>Tartines tomates emmental (M) / Crudités</p> <p>Chili con carné</p> <p>Chili sin carné (végétarien) (M)</p> <p>Riz</p> <p>Fromage</p> <p>Crumble pommes (M)</p> <p>Crumble pommes fraises (M)</p> <p>Fruits variés</p>
Jeudi 27 mars	<p>Salade pâtes poivrons surimi / Crudités</p> <p>Poulet à la romaine (M)</p> <p>Petits pois</p> <p>Filet de poisson</p> <p>Ratatouille</p> <p>Fromage</p> <p>Entremet flan coco (M)</p> <p>Patina de poire (M)</p> <p>Fruits variés</p>
Vendredi 28 mars	<p>Salade riz de thon (M) / Crudités</p> <p>Croissant au jambon (M) / Salade</p> <p>Omelette / Courgettes sautées</p> <p>Fromage</p> <p>Île flottante (M)</p> <p>Fruit variés</p>

(T) : travaillé sur place

(M) : maison

Le principal,
C. Dumesnil



secrétaire général,
Bruno Galharret

