

MENUS

Semaine du 25 au 29 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 25 novembre	<p>Nems – samoussas - crudités</p> <p>Brochette de dinde</p> <p>Sauté de porc</p> <p>Semoule – poêlée poireaux/poivrons (M)</p> <p>Yaourt ou fromage</p> <p>Crumble (M)</p> <p>Fruits variés</p>
Mardi 26 novembre	<p>Salade strasbourgeoise - crudités</p> <p>Pavé fromager (M) - salade</p> <p>Rôti de bœuf</p> <p>Cœur de blé</p> <p>Yaourt ou fromage</p> <p>Mousse au chocolat (M)</p> <p>Fruits variés</p>
Jeudi 28 novembre	<p>Cake carottes/jambon (M) – crudités</p> <p>Paupiette de porc, sauce au chorizo (M) - pâtes</p> <p>Quiche brocolis/roquefort (M)</p> <p>Yaourt ou fromage</p> <p>Crème brûlée (M)</p> <p>Fruits variés</p>
Vendredi 29 novembre	<p>Salade riz/thon/maïs - crudités</p> <p>Galette complète (M) – salade</p> <p>Filet de poisson</p> <p>Poêlée de légumes (M)</p> <p>Yaourt ou fromage</p> <p>Compote de pommes (M)</p> <p>Fruits variés</p>

(T) : travaillé sur place