

## 19 au 23 Juin



## Semaine du 2023

alimentation variée,

Des repas équilibrés, une activité physique régulière sont gages de bonne santé,

Pour équilibrer votre repas, n'oubliez pas que vous devez mettre sur votre plateau :

**ENTREES VARIEES** (crudités, cuites, entrées froides ou chaudes) pour les vitamines qui aident à lutter contre les infections (rhumes,...) et contre la fatigue.

**UN PLAT DE PROTEINES** (viande, œufs, poisson, abats) pour les muscles.

**UN LEGUME VERT** (pour les fibres) ou **UN FECULENT** (fibre + énergie).

**UN LAITAGE** pour les os, les dents et les ongles.

### FRUITS

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

<b>Lundi 19 juin</b>	<b>Salade Bar – Salade au saumon fumé</b> <b>Crudités</b> <b>Pâtes bolognaises - Pâtes aux légumes</b> <b>Yaourt ou fromage</b> <b>Fromage blanc aux fruits rouges -</b> <b>Fromage blanc compote</b> <b>Fruits variés</b>
<b>Mardi 20 juin</b>	<b>Salade Bar - Melon pastèque</b> <b>Crudités</b> <b>Chipolata (bio) - Merguez</b> <b>Pommes de terre grenaille -</b> <b>Epinards à la béchamel</b> <b>Yaourt ou fromage</b> <b>Roses des sables</b> <b>Fruits variés</b>
<b>Jeudi 22 juin</b>	<b>Salade Bar - Piémontaise</b> <b>Crudités</b> <b>Boeuf bourguignon - Cuisse de lapin</b> <b>Boulgour - Poêlée de champignons</b> <b>Yaourt ou fromage</b> <b>Choux à la crème</b> <b>Fruits variés</b>
<b>Vendredi 23 juin</b>	<b>Salade Bar - Wraps</b> <b>Crudités</b> <b>Jambon braisé - Oeufs durs à la crème</b> <b>Riz - Duo de choux</b> <b>Yaourt ou fromage</b> <b>Tiramisu</b> <b>Fruits variés</b>

Le Principal,

La Gestionnaire,