

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...).

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

Le Principal,

La Gestionnaire,