

Menu du 17 au 21 septembre 2018.

.Des repas équilibrés, 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 :

DES CRUDITES sous forme de légume ou de fruit cru 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.

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

FAITES UNE PAUSE – PRENEZ LE TEMPS DE DEJEUNER AVEC VOS AMIS.

Lundi 17 septembre	Tomates bio vinaigrette, concombre façon bulgare, Betteraves vinaigrette, Paupiette de veau sauce estragon, dos de colin sauce aurore, Petits pois carottes, quinoa, Yaourt nature bio, Danomino rigolo, fruit.
Mardi 18 septembre	Salade grecque, salade Marie Louise, salade parisienne, Filet de poulet crunchy cheddar, poisson du jour, Brunoise de légumes au curry, poivron confit, Fromage, Banane chocolat, poire chocolat chantilly, fruit.
Mercredi 19 septembre	Crudités, Lasagne, salade, Yaourt nature bio, Yaourt aromatisé, fruit.
Jeudi 20 septembre	Pizza, feuilleté fromage, flammenkueche, Roti de porc de la trappe sauce au miel, poisson du jour, Blé bio, lentilles corail, Yaourt nature bio, Donuts sucre ou chocolat, fruit.
Vendredi 21 septembre	Carottes râpées, salade de cœur de palmier, salade vietnamienne, Moules, Frites, Fromage, Compote de pommes ou fromage blanc aux fruits, fruit.

L'infirmière,

La gestionnaire,

L'ordonnateur,

C. LEBLANC

I. AUNEAU

R. FRATISSIER