

	Lundi 13 Mars	Allergènes	Mardi 14 Mars	Allergènes	Jeudi 16 Mars	Allergènes	Vendredi 17 Mars	Allergènes
Entrée	Salade verte sauce vinaigrette	10	Salade verte sauce vinaigrette	10	Salade verte sauce vinaigrette	10	Salade verte sauce vinaigrette	10
	Radis		Sardines, Maquereaux	4	Rillettes, Jambon persillé		Terrine 3 légumes	
Plat Protidique			Côte de Porc		Poisson Hoki	4	Tomate farcie	
Accompagnement			Gratin de Choux-Fleur	7	Duo de légumes		Coquillettes	
Produit laitier			Cancoillotte	7	Petit Louis	7	Fromage frais 1/2 sel	7
Dessert	Yaourt nature	7	Ile flottante	7	Pain perdu	3/7	Mangue	
	Orange		Poire		Pomme		Ananas	

MENU RECOMMANDE

Légende

Groupes d'aliments			
	Crudités (Légumes ou Fruits crus)		Plat gras (entrée, plat, dessert)
	Cuités (Légumes ou Fruits cuits)		Desserts Sucrés > 20g GST et <15% L
	Féculents, céréales, légumes secs		Desserts Sucrés >20% L
	Produits laitiers		Autre Dessert
	Viande, Poisson, Œuf	Menu recommandé	

Allergènes			
1 . Gluten	5 . Arachides	9 . Céleri	13 . Lupin
2 . Crustacés	6 . Soja	10 . Moutarde	14 . Mollusques
3 . Œufs	7 . Lait	11 . Sésame	
4 . Poissons	8 . Fruits à coque	12 . Anhydride Sulfureux et sulfites	

Identification des produits			
Produit de saison	Produit Local	Produit Local de saison	Produit Bio

Signatures:	
Le Gestionnaire, IMARD Gérald	Le Principal, BALLAND Xavier

Origine de la Viande : Française

La courbe des repères

Programme National Nutrition Santé

Activité physique : au moins 30 minutes par jour en une ou plusieurs fois

Céréales et féculents à chaque repas selon l'appétit

Fruits et légumes Au moins 5 par jour

Produits laitiers 3 par jour

Viande, poisson, œuf 1 à 2 fois par jour

Matières grasses ajoutées

Produits sucrés

à limiter

Grasses, sucres et sel cachés

eau à volonté

www.mangerbouger.fr