

	Lundi 20 Mars	Allergènes	Mardi 21 Mars	Allergènes	Jeudi 23 Mars	Allergènes	Vendredi 24 Mars	Allergènes
Entrée	Salade verte sauce vinaigrette	10	Salade verte sauce vinaigrette	10	Salade verte sauce vinaigrette	10	Salade verte sauce vinaigrette	10
	Feuilleté Hot Dog		Potage tomate / vermicelles		Œuf vinaigrette	3/10	Concombre	10
Plat Protidique	Steak haché		Paëlla		Jambon fumé grillé		Colin à la Tomate	
Accompagnement	Epinards à la crème	7		Petits pois, carottes		Pommes de terre rissolées		
Produit laitier	Gouda	7	St Nectaire	7	Camembert	7	Boursin	7
Dessert	Flamby	7	Kiwi		Banane		Tiramisu	
	Pomme		Clémentine		Salade de fruits		Orange	

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

à limiter

Gras, sucres et sel cachés

eau à volonté

www.mangerbouger.fr