

	Lundi 12 Juin	Allergènes	Mardi 13 Juin	Allergènes	Jeudi 15 Juin	Allergènes	Vendredi 16 Juin	Allergènes
Entrée	Salade verte sauce vinaigrette	10	Salade verte sauce vinaigrette	10	Salade verte sauce vinaigrette	10	Salade verte sauce vinaigrette	10
	Paté de Foie		Betterave rouge vinaigrette	10	Thon sur salade	10	Melon	
Plat Protidique	Brochette		Paëlla		Rosbeef		Poisson sauce Diéppoise	4
Accompagnement	Ratatouille				Poêlées de légumes		Pommes Vapeur	
Produit laitier	Rondelé	7	Saint Nectaire	7	Fromage frais aux fruits	7	Gouda	7
Dessert	Yaourt à boire	7	Cerises		Pêche		Eclair chocolat/vanille Beignet	
	Pomme		Kiwi		Abricot		Nectarine	

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

Origine de la Viande : Française

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

La courbe des repères

Programme National Nutrition Santé

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

Céréales et dérivés : 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