

	Lundi 19 Juin	Allergènes	Mardi 20 Juin	Allergènes	Jeudi 22 Juin	Allergènes	Vendredi 23 Juin	Allergènes
<b>Entrée</b>	Salade verte sauce vinaigrette	10	Salade verte sauce vinaigrette	10	Salade verte sauce vinaigrette	10	Salade verte sauce vinaigrette	10
	Salade piémontaise	10	Carottes râpées	10	Œuf mimosa	3/10	Salade de tomates	10
<b>Plat Protidique</b>	Rôti de Porc		Poisson Meunière	7	Escalope Viennoise		Bœuf	
<b>Accompagnement</b>	Gratin de choux fleur	7	Pâtes		Courgettes sautées		Purée	7
<b>Produit laitier</b>	Saint Bricet	7	Kiri	7	Comté	7	Saint Môret	7
<b>Dessert</b>	Salade de fruits		Yaourt	7	Barres glacées	7	Cerises	
	Nectarine		Abricot		Pêche		Pomme	

## 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 : Graisses, sucres et sel cachés

Produits à limiter : 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.

Autres éléments : eau à volonté.

Logos: jddes, Assurance Maladie, CERIN, cnes, www.mangerbouger.fr