

**Menus de la semaine du 02 AU 03 SEP 2010**

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Entrées au choix				<b>Entrées chaudes</b>	<b>Entrées chaudes</b>
				<b>Œuf dur a la crème</b>	<b>Œuf dur nature</b>
				<b>1/2avocat au thon</b> <b>Salade de tomate œuf</b> <b>mais</b> <b>Salade piémontaise</b> * <b>melon</b>	<b>Céleri rave râpé</b> <b>Salade de blé aux lardons</b> <b>Concombre a la crème</b> * <b>Betterave et pomme de</b> <b>terre en salade</b>
Plat principal  Garniture				* <b>steak haché</b>	* <b>escalope de dinde a</b> <b>L italienne</b>
				* <b>frite</b> * <b>salade</b> <b>verte</b>	<b>Petit pois</b> * <b>jeunes</b> <b>carottes</b>
Produit laitier				* <b>Fromage ou yaourt</b>	* <b>Fromage ou</b> <b>yaourts</b>
Desserts au choix				* <b>Fruits frais</b>	<b>Fruits frais</b>
				<b>Ananas au sirop</b>	* <b>Compote de pêche</b>
				<b>Crème vanille</b>	<b>Entremet chocolat</b>
				<b>glace</b>	<b>Choux vanille</b>

**Ephéméride**






*Pour bien manger, être en forme, **chaque couleur** doit être présente **au moins une fois** sur votre plateau !*

\* exemple de menu équilibrer : vpf (viande de porc français)

\*denrée(s) bio (agriculture biologique) vbf (viande de bœuf français)

**Ingrid**

**Grégoire**

5 familles d'aliments, 5 couleurs	
Viande, poisson, œuf	
Produits laitiers	
Féculents	
Fruits et légumes crus	
Fruits et légumes cuits	
Matières grasses *	