

5 Nuances de gourmandise !

Jaune Rouge Bleu Marron Vert Rose

Matières Grasses : limiter consommation

Protéines : Viande, Poisson, Œuf (blanc)

Produits Laitiers

Féculents : Céréales, PDT, Pâtes, Riz,

Fruits / Légumes

Sucres & Produits Sucrés



Voyage, voyage ! Inde ET Mexique

Menu Inde

LUNDI 10 AVRIL 2017

Terrine de Légumes
Steak fromager
Pâtes farfalle
Fruit

MARDI 11 AVRIL 2017

Cœur d'Artichaut
Brochette au Tandoori
Mélange des Indes
Yaourt ou Crème Pistache

Le Tandoori est une épice utilisée dans la cuisine indienne.

Menu Mexique

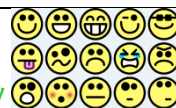
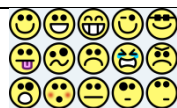
JEUDI 13 AVRIL 2017

Salade Acapulco
Brochette Cancun
Fromage
Gâteau à l'Ananas « Maison »

Acapulco et Cancun, villes mexicaines.

VENDREDI 14 AVRIL 2017

Charcuterie
Poisson Frais
Riz pilaf
Fromage
Fruit



Bonnes vacances !

La Principale

Mme LACUEVA-PATTINGRE

La Gestionnaire

Mme MONTANDON