

5 Nuances de gourmandise !

Jaune Rouge Bleu Marron Vert Rose

Matières Grasses : limiter consommation

Protéines : Viande, Poisson, Œuf (blanc)

Produits Laitiers

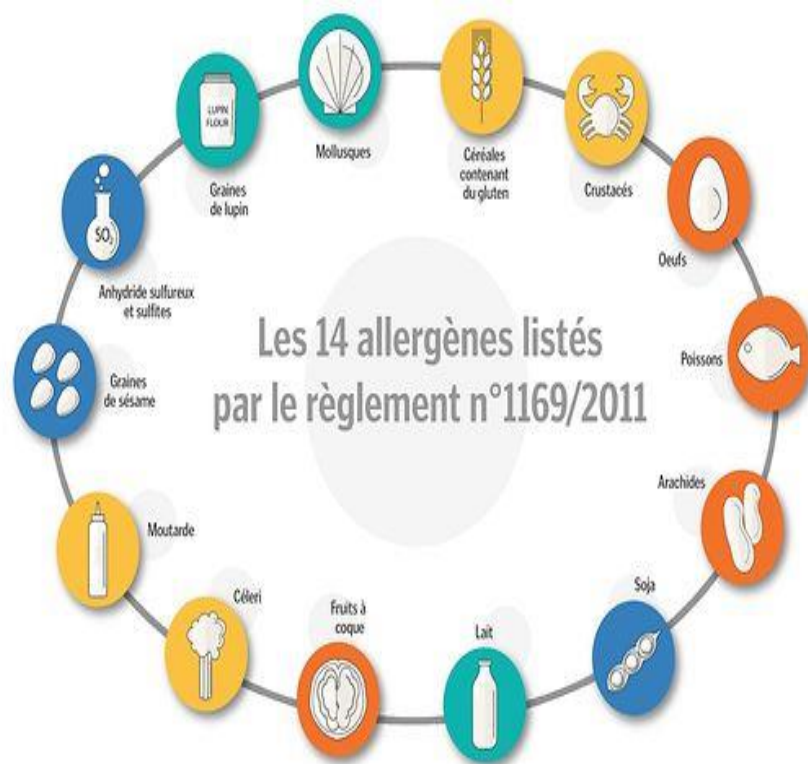
Féculents : Céréales, PDT, Pâtes, Riz,

Fruits / Légumes

Sucres & Produits Sucrés



Du 27 au 31 mars :



Sortir les outils...
Préparer les jardins et petits semis
deviendra grands !



LUNDI 27 MARS 2017

Charcuterie
Tortellini à la Ricotta
Fruit
Biscuit

MARDI 28 MARS 2017

Salade de Courgettes
Filet de Carrelet
Poêlée Maraichère
Fromage
Compote



JEUDI 30 MARS 2017

Soufflé Fromage
Sauté d'Agneau
Poêlée Romanesco
Yaourt Velouté Nature Sucré

VENDREDI 31 MARS 2017

Rillette de Thon
Filet de Poulet
Gratin de Courgettes
Fromage
Pâtisserie

La Principale

Mme LACUEVA-PATTINGRE

La Gestionnaire

Mme MONTANDON