

5 Nuances de gourmandise !

Jaune Rouge Bleu Orange Vert Rose

Matières Grasses : limiter consommation

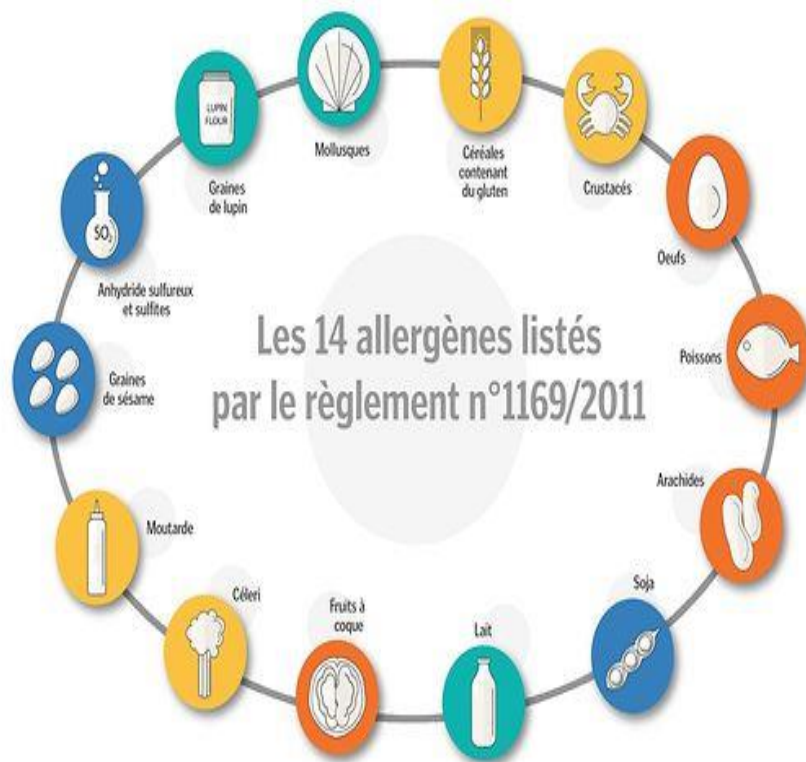
Protéines : Viande, Poisson, Œuf (blanc)

Produits Laitiers

Féculents : Céréales, PDT, Pâtes, Riz,

Fruits / Légumes

Sucres & Produits Sucrés



Dimanche 27 novembre
1er dimanche de l'Avent !



LUNDI 28 NOVEMBRE

Macédoine de Légumes

Bœuf Bourguignon

Carottes

Yaourt aux Fruits / Biscuit

MARDI 29 NOVEMBRE

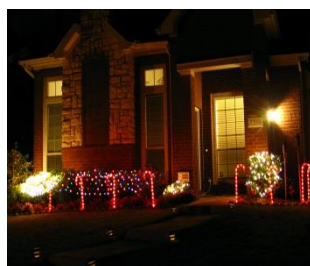
Poireaux à la Vinaigrette

Saucisse de Toulouse

Haricots Blancs à la Tomate

Fromage

½ Pamplemousse au Sucre



Décembre est bien là... Montbéliard et son Marché de Noël !

Invité d'honneur : l'Autriche.

JEUDI 1^{ER} DECEMBRE

Céleri en Rémoulade

Cordon Bleu / Purée

Clémentine

VENDREDI 2 DECEMBRE

Feuilleté au Fromage

Poisson frais

Poêlée de Légumes

Crème Dessert / Biscuit

La Principale

La Gestionnaire

Mme LACUEVA-PATTINGRE

Mme MONTANDON