



# MANGEONS BIEN

## « petit quizz »

Ce mois-ci je vous ai concocté un petit panaché de questions sur l'équilibre alimentaire. A vous de jouer !!!

1\* laquelle de ces propositions est une protéine ?

- .banane
- .rôti de bœuf
- .camembert

2\* que dois-tu consommer en faible quantité ?

- .légumes
- .fruits
- .matières grasses

3\* qu'est-ce qu'une cuitité ?

- .une orange
- .un œuf
- .une soupe

4\* où trouves-tu du calcium ?

- Poisson
- Fruits
- Yaourts

5\* qu'est-ce qu'un féculent ?

- .riz
- .pomme
- .côte de porc

6\* trouve l'intrus :

- .une bigarreau
- .une golden
- .une sole

7\* trouve le légume dans ces 3 propositions :

- .tomate
- .topinambour
- .avocat

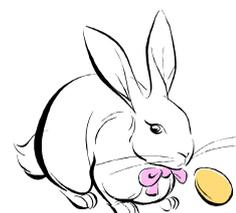
Bulletin N°6

Le 5 Avril 2019



Journal conçu et mis en page par :

- Carole LACOSTE
- Michèle DEFLISQUE



# Les menus à 20 jours (1)

<u>Lundi 8 Avril 2019</u> Pâté/campagne <sup>SV</sup> Rôti de veau <sup>F</sup> Haricots beurre <sup>S</sup> Fromage <sup>F</sup> Brownies <sup>FM</sup>	<u>Mardi 9 Avril 2019</u> Potage de légumes <sup>FM</sup> Côtes de porc <sup>F</sup> Pâtes au beurre <sup>E</sup> Fromage <sup>F</sup> Fruits de saison <sup>F</sup>	<u>Jeudi 11 Avril 2019</u> Salade verte <sup>F</sup> Steak haché <sup>S</sup> Carottes vichy <sup>F</sup> Fromage <sup>F</sup> Compotes <sup>E</sup>	<u>Vend. 12 Avril 2019</u> Radis/ beurre <sup>F</sup> Saumon frais <sup>F</sup> Riz pilaf <sup>E</sup> Fromage <sup>F</sup> Gâteaux anniversaire <sup>FM</sup>
<u>Lundi 29 Avril 2019</u>  <i>Menu de Pâques</i>	<u>Mardi 30 Avril 2019</u> Asperges/vinaigrette <sup>F</sup> Escalopes dinde <sup>F</sup> Petits pois <sup>S</sup> Fromage <sup>F</sup> Gaufres /sucre <sup>FM</sup>	<u>Jeudi 2 Mai 2019</u> Betteraves/thon <sup>F</sup> Sauté porc <sup>F</sup> Macaronis <sup>E</sup> Fromage <sup>F</sup> Fruits de saison <sup>F</sup>	<u>Vend. 3 Mai 2019</u> Pamplemousse <sup>F</sup> Beignets de calamars <sup>S</sup> Quinoa sauce estragon <sup>E</sup> Compotes <sup>E</sup>
<u>Lundi 6 Mai 2019</u> Tomates en salade <sup>F</sup> Sot-l'y laisse <sup>F</sup> Frites <sup>S</sup> Fromages <sup>F</sup> Bananes chaudes <sup>FM</sup>	<u>Mardi 7 Mai 2019</u> Carottes râpées <sup>F</sup> Rôti de bœuf <sup>F</sup> Poêlées légumes <sup>S</sup> Crème renversée Au caramel <sup>FM</sup>	<u>Jeudi 9 Mai 2019</u> Sardines à l'huile <sup>E</sup> Saucisses chipolatas <sup>F</sup> Lentilles BIO <sup>E</sup> Yaourts fermiers <sup>F</sup>	<u>Vend. 10 Mai 2019</u> Piémontaise <sup>F</sup> Poisson en papillote <sup>F</sup> Courgettes sautées <sup>S</sup> Fromage <sup>F</sup> Fruits de saison <sup>F</sup>
<u>Lundi 13 Mai 2019</u> Salade verte <sup>F</sup> Cordon bleu <sup>S</sup> Haricots plats <sup>S</sup> Petits filous <sup>F</sup> Spéculos <sup>E</sup>	<u>Mardi 14 Mai 2019</u> Cœurs d'artichauts <sup>E</sup> Paupiettes de porc <sup>F</sup> Pâtes au beurre <sup>E</sup> Fromage <sup>F</sup> Fruits de saison <sup>F</sup>	<u>Jeudi 15 mai 2019</u> Radis/beurre <sup>F</sup> Burger de veau <sup>F</sup> Poêlées de légumes <sup>S</sup> Fromage <sup>F</sup> Cookies <sup>FM</sup>	<u>Vend.16 Mai 2019</u> Salade mexicaine <sup>F</sup> Poisson frais <sup>F</sup> Riz créole <sup>E</sup> Fromage blanc et son coulis <sup>F</sup>
<u>Lundi 20 Mai 2019</u> Concombres <sup>F</sup> Parmentier de canards <sup>FM</sup> Compotes <sup>E</sup>	<u>Mardi 21 Mai 2019</u> Salade composée <sup>F</sup> Poulet rôti <sup>F</sup> Brocolis sautés <sup>S</sup> Fromage <sup>F</sup> Crumbles aux fruits <sup>FM</sup>	<u>Jeudi 23 Mai 2019</u> Salade de riz <sup>F</sup> Rôti de dindonneau <sup>F</sup> Petits pois/lardons <sup>S</sup> Fromage <sup>F</sup> Fruits de saison <sup>F</sup>	<u>Vend. 24 mai 2019</u> Tomates/mozzarella <sup>F</sup> Nuggets de poissons <sup>S</sup> Ebly au fromage <sup>E</sup> Pruneaux cuits <sup>FM</sup>

