



# MANGEONS BIEN

« Bonne et heureuse année 2021 »

Les enfants ,

L'hiver est bel et bien arrivé, et il est temps de faire le plein de vitamines pour combattre le froid et faire face aux rhumes et autres .....etc

Vives les clémentines, les kiwis, les oranges, .... Que de belles couleurs et des saveurs acidulées pour vos fins petits palais!!!

En parlant de fruits, pourriez-vous me dire quels sont les fruits faisant partis des agrumes?

Et citez-moi aussi des fruits à coque?

Votre corps a besoin aussi de féculents, de légumes verts, de poissons, de viande, de légumes secs, de produits laitiers....etc

C'est pour cela que j'essaie de varier du mieux que possible les menus afin de nourrir votre corps pour qu'il grandisse bien et de régaler vos papilles gustatives!

Alors trouver ces deux catégories de fruits et nous essaierons de goûter ceux que vous aurez trouvé de nouveau !!!

Bonne chance!

Bulletin N°4

le 08 Janvier 2021



Journal conçu et mis en page par :

• Carole LACOSTE



## Les menus à 20 jours (1)

<p><u>Lundi 11 Janvier 21</u> Cakes salés Poulet rôti Haricots verts Fromage Clémentines</p>	<p><u>Mardi 12 Janvier 21</u> Potage de légumes Rôti de porc Quinoa au jus Panna cotta</p>	<p><u>Jeudi 14 Janvier 21</u> Betteraves /thon Steak haché Frites Fromage Bananes</p>	<p><u>Vendredi 15 Janv.21</u> Carottes râpées Poisson frais Risotto aux champignons Fruits aux sirop</p>
<p><u>Lundi 18 Janvier 21</u> Potage Escalopes de dinde Poêlées de légumes Fromage Gaufres au sucre</p>	<p><u>Mardi 19 Janvier 21</u> Macédoine Blanquette de veau Riz créole Fromage Oranges</p>	<p><u>Jeudi 21 Janvier 21</u> Céleri râpé Wings de poulet Pommes grenailles Fromage Kiwis</p>	<p><u>Ven. 22 Janvier 21</u> Mousse de canard Lasagnes au saumon Fromage Petits suisses</p>
<p><u>Lundi 25 Janvier21</u> Champignons grèque Côtes de porc Petits pois Fromage Glaces</p>	<p><u>Mardi 26 Janvier 21</u> Potage de légumes Côtes d'agneau Carottes sautées Fromage Pommes</p>	<p><u>Jeudi 28 Janvier 21</u> Salade verte Bœuf bourguignon PdT vapeur Yaourts fermiers</p>	<p><u>Ven. 29 Janvier 21</u> Avocat cocktail Poisson frais Julienne de légumes Mousse au chocolat</p>
<p><u>Lundi 1er Février21</u> Saucisson à l'ail Chili con carne Fromage Kiwis</p>	<p><u>Mardi 2 Février 21</u> Carottes râpées Quiche Lorraine Crêpes</p>	<p><u>Jeudi 4 février 21</u> Potage de légumes Saucisses Lentilles BIO Fromage Pommes</p>	<p><u>Vend. 5 Février 21</u> Œufs mayonnaise Poissons panés Quinoa au fromage Clémentines</p>
<p><u>Lundi 8 février 21</u> Feuilletés fromage Poulet rôti Salsifis au beurre Fromage Salade de fruits</p>	<p><u>Mardi 9 Février 21</u> Endives aux pommes Cordon bleu Petits pois Fromage Crumbles pommes</p>	<p><u>Jeudi 11 Février 21</u> Bouchées camembert Côtes agneau Flageolets persillés Bananes</p>	<p><u>Vend. 12 Février 21</u> Menu du nouvel an Chinois</p>

