

MENU ALSH DU 13 JUILLET AU 17 JUILLET

Lundi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Déjeuner

Salade de lentilles



9

14

Salade de blé



5

Melon



Salade De Pomme De Terre Au Thon

11

Pastèque



Salade Mexicaine



Roti de Porc au jus



2

Roti de dinde



Poêlée au curry



6

Ratatouille



Flan de Légumes



6

10

Fromage du jour



6

Fromage du jour



6

Emmental



6

Riz au lait



6

Éclair Chocolat



6

10

Compote



Fruit de saison



Le saviez-vous ?

Manger des crudités (légumes ou fruits) aide à se rafraichir car ils n'ont pas été chauffés pour être cuits. Tu peux aussi les consommer en gaspacho (soupe froide) ou smoothie. Penses-tu à mettre des légumes crus à l'apéro accompagnés de bonnes sauces ?