

Semaine du 1 au 4 septembre 2020

ECOLE DE

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
	<p>Carottes râpées</p> <p>Rôti de bœuf</p> <p>Haricots verts</p> <p>Fromage</p> <p>Pâtisserie</p>	<p>Tendres perles -concombres</p> <p>Couscous végétarien</p> <p>Petit Suisse</p> <p>Compote</p>	<p>Salade de tomates</p> <p>Poisson pané</p> <p>Coquillettes</p> <p>Fromage</p> <p>Salade de fruits</p>

Ce menu pourra être modifié en cas de défaillance d'un fournisseur ou si des impératifs de service l'impose

Ce menu est établi sur les recommandations du Plan National Nutrition Santé (**PNNS**), du Groupement d'Etude de Marché de la Restauration Collective, de la Nutrition (**GEMRCN**) et de la loi **EGalim**. Il est présenté avec un code couleur de chaque famille d'aliment : **Le vert représente toutes les formes de fruits ou légumes, cuits ou crus (source de fibres et de vitamines)**, **le rouge, toutes les protides animales ou végétales (sources de protéines et de fer)**, **les féculents (sources de glucides)**, **le bleu (source de protéines et minéraux)**

Au quotidien, l'équilibre alimentaire consiste à manger un peu de tout (des aliments de chaque famille) ; c'est la diversité alimentaire.