

# Semaine du 5 au 9 octobre 2020

## ECOLE DE SAINT PAUL DU VERNAY

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Riz / surimi	Salade de pamplemousse	Salade de tomate aux pois-chiche	Concombre
Cordon bleu	Chipolatas	Pizza	Saumon
Haricots verts	Purée de pommes de terre	Salade verte	Tagliatelles
Fromage	Fromage	Petit Suisse	Yaourt
Fruit	Mousse au chocolat	Fruit	Compote

*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 protéines 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.