

Le mot du nutritionniste

Pour garder la forme tout au long de la journée, l'alimentation est un élément important à ne pas négliger.

Il n'est pas toujours aisé de concilier votre activité, les déplacements de toute la famille, vos loisirs avec le temps alloué aux repas : petit-déjeuner, déjeuner et dîner.

Découvrez nos conseils pour rythmer votre journée autour de 3 repas.

UNE PETITE FAIM DANS L'APRES MIDI ?

Pourquoi ne pas prendre un fruit ou une poignée de fruits à coque non salés (noix, amandes, noisettes, pistaches) pour compenser l'envie de biscuits, viennoiseries ou barres de chocolat ?

Vous pouvez par exemple consommer un fruit, une tranche de pain complet ou un yaourt en veillant à respecter **les recommandations journalières**.

Vous retrouverez l'ensemble de ces conseils sur :

<https://.mangerbouger.fr>

Au mois prochain !

RESTAURANT SCOLAIRE DE PLAN D'ORGON

MENU

MAI

2023

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<p>01</p> <p style="text-align: center;">FERIE</p>	<p>02</p> <p style="text-align: center;">Salade de Tomates Poulet Grillé Petits pois bio Comté au lait cru AOP Crème dessert chocolat <i>*présence d'allergènes</i> Sulfites, céleri, fruits à coques, moutarde, œuf, soja</p>	<p>04 (REPAS VEGETARIEN)</p> <p style="text-align: center;">Salade de carottes râpées Gratin de pâtes aux légumes à l'emmental Yaourt aux fruits Compote <i>*présence d'allergènes</i> Moutarde, sulfites, soja, fruits à coques, œuf</p>	<p>05</p> <p style="text-align: center;">Feuilleté à l'emmental Filet de colin sauce à l'aneth Haricots verts bio et pommes de terre Kiri Kiwi <i>*présence d'allergènes</i> Sulfites, fruits à coques, moutarde, poisson, kiwi</p>
<p>08</p> <p style="text-align: center;">FERIE</p>	<p>09</p> <p style="text-align: center;">Salade de lentilles et fêta Roshif Duo de haricots verts et beurre Saint Nectaire Fraises <i>*Présence d'allergènes</i> Sulfites, moutarde, a-galactose, lentilles</p>	<p>11</p> <p style="text-align: center;">Salade de mâche à la mimolette Filet de merlu Mélanges de céréales Gouda Mousse aux fruits <i>*Présence d'allergènes</i> Moutarde, poisson, fruits à coques, soja, sulfites</p>	<p>12 (REPAS VEGETARIEN)</p> <p style="text-align: center;">Taboulé maison Omelette Jardinière de légumes Tomme noire Pomme gala <i>*Présence d'allergènes</i> Sulfites, œuf, fruits à coques, soja</p>
<p>15</p> <p style="text-align: center;">Salade d'haricots verts Jambon Coquillettes au beurre Bonbel Fraises de Pays <i>*Présence d'allergènes</i> Sulfites, moutarde, a-galactose</p>	<p>16</p> <p style="text-align: center;">Radis beurre Rôti de veau Jardinière de légumes (Pois gourmands, carottes, pommes de terre) Saint Paulin Flan caramel <i>*Présence d'allergènes</i> Sulfites, œuf, soja, fruits à coques.</p>	<p>18</p> <p style="text-align: center;">FERIE</p>	<p>19</p> <p style="text-align: center;">FERIE</p>
<p>22</p> <p style="text-align: center;">Toast tapenade Dos de merlu au chorizo Riz safrané Tomme noire Pomme golden <i>*Présence d'allergènes</i> Sulfites, moutarde, a-galactose</p>	<p>23 (REPAS VEGETARIEN)</p> <p style="text-align: center;">Œuf mayonnaise Tortellinis aux fromages et légumes en sauce tomate Fourme d'Ambert Aop Cerises <i>*Présence d'allergènes</i> Sulfites, œuf, fruits à coques, moutarde</p>	<p>25</p> <p style="text-align: center;">Salade de batavia sauce vinaigrette Saucisse de Toulouse Frite maison Yaourt à boire <i>*Présence d'allergènes</i> Œufs, sulfites, poisson, fruits à coques</p>	<p>26</p> <p style="text-align: center;">Jambon cuit et son cornichon Emincés de bœuf sauce aux champignons Purée de carottes panais Petit louis Banane <i>*Présence d'allergènes</i> Sulfites, œuf, soja, fruits à coques, a-galactose</p>

<p>29</p> <p>Salade de mesclun sauce citronée Hachis Parmentier (bœuf, pommes de terre) Emmental Liegeois caramel *Présence d'allergènes Moutarde, fruits à coques Soja, a-galactose</p>	<p>30</p> <p>Trio de crudités (batavia, champignons de paris, radis dès d'emmental) Rôti de porc dans le filet Aubergines à la parmesane Cake marbré *Présence d'allergènes Sulfites, moutarde, soja, fruits à coques, œuf, a galactose</p>