

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.

PARTIE : 4/4

LE DINER : ?

Que vous soyez seul, en famille ou entre amis, un bon dîner peut se composer de la manière suivante :

Une portion de légumes

Une portion de volailles, de viande, du poisson ou d'œufs

Des féculents (pâtes, pain, riz, semoule de blé...) de préférence complets

Un produit laitier

Un fruit en dessert

Et de l'eau à volonté : c'est la boisson incontournable à table !

Vous retrouverez l'ensemble de ces conseils sur :

<https://mangerbouger.fr>

Au mois prochain !

RESTAURANT SCOLAIRE DE PLAN D'ORGON MENU JUN/ JUILLET 2023

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENREDI
<u>FERIE</u>		01 Salade de tomates mozzarella Rosbif IGP Haricots verts bio Flan pâtissier *Moutarde, sulfites, soja, fruits à coques, œuf, a-galactose	02 Taboulé maison Filet de colin à l'huile d'olive Gratin de courgettes maison Kiri Brugnon *Sulfites, fruits à coques, moutarde, poisson
05 Jambon cru et cornichons Riz safrané au poulet Tomme noire Melon canari *Sulfites, a-galactose, fruits à coques	06 (REPAS VEGETARIEN) Pois chiches en salade Dèss d'emmental Croque fromage Poêlée de légumes (haricots verts, carottes, pomme de terre) Fraises *Moutarde, lentilles, soja, œuf, fruits à coques	08 Crudités (radis, carottes, concombres) Bœuf à la grecque (Bœuf, aubergine, tomates) Buchette chèvre Tarte aux pommes *A-galactose, sulfites, chèvre, fruits à coques	09 Asperges mimosa Dos de saumon sauce citronnée Gnocchis Boursin Cerises *Sulfites, poissons et dérivés, soja, fruits à coques, œuf, moutarde
12 Concombres à la crème Steak haché français Pâtes tortis Camembert Compote de pommes *Sulfites, œuf, moutarde, fruits à coques, soja, a-galactose	13 Melon Rôti de porc IGP Jardinière de légumes Brebis crème Fraises Clary *Sulfites, œuf, a-galactose, lait de brebis	15 (REPAS VEGETARIEN) Laitue à la sauce vinaigrette Nouilles chinoises Aux légumes Petit suisse aux fruits Salade de fruits exotiques *Sulfites, moutarde, soja, œuf, fruits à coques	16 Salade de tomates, concombre, poivrons jaunes, fêta, oignons rouges, olives noires Aiguillette de colin meunière Purée de courgettes maison Vache qui rit/ Abricot *Œuf, sulfites, poisson, fruits à coques, moutarde
19 Haricots verts bio sauce vinaigrette Sauté de veau IGP au curry Riz de Camargue Emmental Pastèque *Sulfites, œuf, soja, fruits à coques, lentilles	20 Guacamole et chips de maïs Pilon de poulet à la mexicaine Carottes primeurs vichy Yaourt nature Melon vert *Sulfites, œuf, fruits à coques, moutarde	22 (REPAS VEGETARIEN) Œufs durs mimosa et batavia Sauce vinaigrette Spaghettis sauce tomate Vache qui rit Sorbet aux fruits *Sulfites, œuf, fruits à coques, a-galactose, moutarde	23 Mélange de crudités (tomates cerises, batavia, oignons rouges, maïs) Pavé de colin à la provençale Poêlée de légumes (carottes, haricots verts, pommes de terre) Kiri/ Gâteau basque *Œuf, sulfites, poisson, fruits à coques, soja

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
26 Batavia à la sauce vinaigrette Poulet basquaise (Tomates, poivrons, oignons) Fromage de Brebis Pastèque *Moutarde, sulfites, lait de brebis	27 (REPAS VEGETARIEN) Salade de lentilles sauce Vinaigrette Œufs durs Epinards à la florentine Emmental Melon *Sulfites, lentilles, moutarde, œuf	29 Mesclun à la sauce blanche Filet de colin Purée de pommes de terre Mini roitelet Barre glacée *Sulfites, soja, poissons et dérivés, moutarde, œuf, fruits à coques	30 Mousse de canard cornichons Emincés de veau IGP Ebly Yaourt à boire Pêche abricot *Sulfites, soja, a-galactose, fruits à coques, oeuf
03/JUILLET (REPAS VEGATARIEN) Salade de tomates au basilic Pennes régates aux légumes De saison (courgettes, tomates) à la mozzarella Pêche blanche *Œuf, sulfites, moutarde	04/JUILLET (REPAS FROID) Rosbif et rôti de porc froid sauce mayonnaise Salade niçoise (tomates, riz, thon Ouf, olive noire, câpres, oignons) Yaourt à boire Crème glacée *Sulfites, fruits à coques, œuf, a-galactose, moutarde, soja, poisson	06/JUILLET (REPAS FROID) Pain Bagnat complet (Laitue, tomates, oignons, olives Noires, thon œuf dur) Chips Petit Louis Yeti *Sulfites, moutarde, soja, œuf, fruits à coques, poisson	07/JUILLET Radis beurre Pavé de hoki vapeur Cœur de blé Chante neige Abricots *Poisson et dérivés, sulfites, fruits à coques, œuf

