





COLLEGE DE PENN AR C'HLEUZ

● MENU

(Projet)

du 02 septembre au 05 septembre 2014

<p>Lundi 01 septembre</p>	
<p>Mardi 02 septembre</p>	<p style="text-align: center;">Pain 😊</p> <p>😊 Pizza, friand au fromage, 😊 Escalope de dinde sauce zingara, 😊 Choux fleur sautés et pomme de terre,</p> <p>😊 Fromage ≥ 100 / 150 Gr, 😊 Fruit de saison.</p>
<p>Jeudi 04 septembre</p>	<p style="text-align: center;">Pain 😊</p> <p>😊 Melon, pastèque, 😊 Filet de poisson sauce au beurre blanc, 😊 Riz aux petits pois,</p> <p>😊 Yaourt bio, 😊 Crème caramel.</p> <div style="text-align: right;">  </div>
<p>Vendredi 05 septembre</p>	<p style="text-align: center;">Pain 😊</p> <p>😊 Croque Monsieur, 😊 Sauté de porc aux oignons, 😊 Haricots verts sautés,</p> <p>😊 Fromage ≥ 150 Mg, 😊 Fruit de saison.</p> <div style="text-align: right;">  </div>

😊	Les féculents
😊	Les fruits et légumes
😊	Les produits laitiers
😊	La viande, le poisson et les oeufs
😊	Les matières grasses
😊	Les produits sucrés

Le Principal,
LAMOUR E

La gestionnaire,
ROUMEUR A

Pour que le déjeuner soit équilibré, il faut sur le plateau :

- Au moins aliment groupe **marron**,
- Un ou plusieurs aliment de groupe **vert**,
- Au moins un aliment de groupe **bleu**,
- Un aliment de groupe **rouge**,
- Une boisson de l'**eau**.

En limitant les aliments **gras** et **sucrés**.