



### Menu conseil selon plan alimentaire

Fruits et Légumes  
Poissons, Viandes, Œufs  
Féculents  
Produits laitiers  
Produits sucrés



Du 19 au 23 Septembre

LUNDI

Crudité



Tortelloni au comté  
Sauce tomate fraîche

Yaourt sucré

Fruits de saison

MARDI

Salade de riz au  
thon



Filet de poulet  
jus au thym



Haricots beurres  
persillés

Bleu d'Auvergne

Banane

MERCREDI

Salades mixtes

Darne de truite  
Jura meunière

Riz de Camargue

Plateau de fromage

Crème caramel



JEUDI

Automne

Salades vertes,  
endives et noix



Hachis Parmentier

Yaourt



Gâteau de Nelly  
Pommes, poires

VENDREDI

Œufs durs  
mayonnaise

Pâtes « corolles » sauce  
crème safranée aux moules

Camembert

Fruits de saison