



Exemples de goûters pour les petits sportifs:

- 1 fruit ou un verre de jus de fruits frais.
- 1 yaourt nature avec une cuillère à café de miel ou un verre de lait.
- 1/4 de baguette avec une tranche de jambon ou une barre céréalière.



Mardi 3 Janvier	Jeudi 5 Janvier	VENDREDI 6 Janvier
Raviolis Gratinés Côte de porc forestière	Sauté de dinde au curry Saucisses chipolatas	Filet de hoki aux petits légumes Filet de saumon au citron
Lentilles / PDT vapeur Carottes vichy Salade verte	Chou rouge aux pommes Purée au lait	Riz aux légumes Epinards à la crème

LUNDI 9 Janvier	MARDI 10 Janvier	JEUDI 12 Janvier	VENDREDI 13 Janvier
Carbonnade Flamande Rôti de dinde sauce forestière	Palette de porc Steak haché sauce poivre	Cordon bleu Sauté d'agneau	Filet de colin meunière Steak de thon à la provençale
Haricots verts Frites	Purée Poêlée de légumes	Semoule Légumes couscous	Riz Ratatouille

LUNDI 16 Janvier	MARDI 17 Janvier	JEUDI 19 Janvier	VENDREDI 20 Janvier
Blanquette de poissons Cheeseburger	Rôti de veau au jus Poulet basquaise	Escalope de porc Au jus Goulasch Hongroise Carottes vichy Coquillettes	Quiche aux 3 fromages Filet de poisson Au curry Fondue de poireaux Riz pilaf
Tomates provençales Frites -salade	Purée de PDT Piperade de légumes		

LUNDI 23 Janvier	MARDI 24 Janvier	JEUDI 26 Janvier	VENDREDI 27 Janvier
Palette de porc à la moutarde Veau marengo	Duo de saucisses Sauté de dinde façon tajine	Spaghettis Bolognaises Pavé de saumon Printanière de légumes Spaghettis	Nugget's de poisson Omelette au fromage
Frites Navets	Semoule Légumes couscous		Purée Brocolis



Envies de Fraîcheur

Buffet d'entrées, Suggestions du jour, Entrées chaudes....



Envies de Gourmandises :

Yaourts variés, corbeille de fruits de saison, pâtisserie, entremets, compote

LUNDI 30 Janvier	MARDI 31 Février	JEUDI 2 Février	VENDREDI 3 Février
Endives flamandes Gigot d'agneau	Coquille de poisson Bœuf bourguignon	Filet de poisson à la Provençale Cuisse de poulet rôtie	<u>Repas Chinois</u>
Frites Poêlée méridionale	Purée nature Haricots verts	Blé/ Pennes Ratatouille	

LUNDI 6 Février	MARDI 7 Février	JEUDI 9 Février	VENDREDI 10 Février
Emincé de porc aux poivrons Rôti de bœuf Frites Haricots beurre	Lasagnes gratinés Sauté d'agneau à l'orientale	Cassoulet maison Fricassée de volaille forestière	Filet de poisson aux petits légumes Calamars à la romaine
	Coquillettes Piperade de légumes	Carottes vichy Purée	Riz pilaf Chou fleur persillé

LUNDI 13 Février	MARDI 14 Février	JEUDI 16 Février	VENDREDI 17 Février
Steak haché au poivre Boudin blanc	Chili con carné Rôti de porc aux pruneaux haricots rouges/riz Duo de haricots verts/beurre	Boulettes de bœuf Waterzoi de poissons	Parmentier de poisson Osso bucco de dinde
Frites/salade Compote de pommes		Semoule Légumes couscous	Purée PDT Purée de potiron

LUNDI 20 Février	MARDI 21 Février	JEUDI 23 Février	VENDREDI 24 Février
Sauté de bœuf aux olives Suprême de dinde à la normande	Spaghettis bolognaises Sauté de porc à la dijonnaise	Pané fromager Navarin d'agneau	Filet de hoki sauce oseille Pavé de saumon sauce hollandaise
Frites -salade Carottes vichy	Tortis Brocolis	Courgettes sautées Semoule	Riz Tomates au four

Jeux des équivalences : relie l'activité physique à la dépense énergétique correspondante.

- 30 minutes de jogging •
- 40 minutes de vélo •
- 1 heure de télévision •

- 250 kcal (soit 1 barre chocolatée)
- 30 kcal (soit 3 cacahuètes)
- 400 kcal (soit 1 hamburger)