



RÉGALADE!

Menu du Restaurant scolaire
Ville de Pont-l'Abbé



FÉVRIER 2018

Lundi 5 février

Coleslaw
Blanquette de veau
Riz pilaf
Brie
Compote de pommes

Mardi 6 février

Betteraves rouges et oranges
Chipolatas
Haricots à la bretonne
Babybel
Fruits de saison

Mercredi 7 février

Oeufs mimosa
Escalope de porc au jus
Pommes de terre duchesse
Fromage au choix
Salade de fruits frais

Jeudi 8 février

Soupe à la tomate et vermicelles
Poisson du jour
Julienne de légumes
Mimolette
Crème dessert

Vendredi 9 février

Salade des souris
Poulet rôti
Boulgour aux légumes
Petit suisse
Kiwi

Lundi 12 février

Salade de thon et tomates
Boeuf carottes
Pâtes
Fromage râpé
Fruits de saison

Mardi 13 février

Potage de légumes
Steak haché de veau
Haricots beurre
Riz au lait

Mercredi 14 février

Céleri rémoulade
Sauté d'agneau
Semoule et légumes couscous
Brownies
Crème anglaise

Jeudi 15 février

Paella espagnole
Petit moulé
Flan à la vanille
Biscuit

Vendredi 16 février

Rillettes de porc
Poisson du jour
Printanière de légumes
Gouda
Fruits de saison

Lundi 19 février

Pomelos
Hachis parmentier
Salade verte
Yaourt de la Ferme du Vern

Mardi 20 février

Taboulé
Sauté de porc aux olives
Petits pois et carottes
Kiri
Salade de fruits

Mercredi 21 février

Crudités
Feuilleté de poisson
Salade verte
Fromage blanc
Coulis de fruits rouge

Jeudi 22 février

Minestrone
Émincé de dinde à la normande
Haricots verts
Camembert
Fruits de saison

Vendredi 23 février

Carottes râpées
Kig frité
Pommes de terre vapeur
Compote de fruits
Biscuit

Accueil de loisirs - Vacances de février

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 16 février. Une fiche d'inscription est disponible sur <http://www.ville-pontlabbe.bzh>.

Tel : 02 98 56 74 38

Mail accueil-clsh@ville-pontlabbe.fr

Fruits et/ou légumes



Au moins 5 par jour

Très bien pour les petits creux !

Pains et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs



A chaque repas
et selon l'appétit

Lait et produits laitiers (yaourts, fromage...)



3 par jour (ou 4, en
fonction de la taille de
la portion et de leur
richesse en calcium)

Viandes et volailles produits de la pêche et œufs



1 ou 2 fois par jour

Vers 4-5 ans : 50 gr/jour
Vers 10-12 ans : 100 gr/jour

Matières grasses ajoutées



Limiter
la consommation
Plutôt des huiles végétales
en pensant à les varier

Produits sucrés



Limiter
la consommation
Souvent trop gras et trop sucrés

Boissons



De l'eau à volonté
Sans attendre d'avoir soif

Sel



Limiter la consommation
On goûte avant de resaler

REPÈRES NUTRITIONNELS

correspondants aux
objectifs du PNNS
(Programme National
Nutrition Santé)
pour les enfants
à partir de 3 ans
et les adolescents

Nous favorisons les produits locaux, de saison et bio / Le Fait-Maison est privilégié /
Toutes nos viandes de boeuf sont / Le poisson du jour, livré le matin, vient d'un port bigouden /
- Menu non contractuel pouvant être soumis à modifications -

Le tableau détaillé
se trouve sur ici :
http://inpes.santepubliquefrance.fr/reperes_nutritionnels/pdf/Reperes_enfants%20ados.pdf