



**Les bons conseils d'Equilibris :** En juin, la tomate avec ses vitamines, minéraux et oligo-éléments s'invite dans les assiettes ! Cette richesse et son faible apport énergétique la place parmi les légumes à haute densité nutritionnelle. Crue ou cuite, elle peut être dégustée en salade, en sauce, en farcis, en tarte ou en soupe froide par exemple. La tomate est également appelée pomme d'amour ou pomme d'or.

**Le menu du mois :** **JUIN**  
**Recette c'est bon pour nous**

<b>LUNDI 12 Juin</b> Melon Saucisse de volaille Pdt risollées  Fripon Ou Crème dessert  	<b>MARDI 13 Juin</b> Charcuterie Boulette de bœuf Semoule  Légumes couscous Mimolette Ou Compote	<b>MERCREDI 14 Juin</b>	<b>JEUDI 15 Juin</b> <b>ANIMATION</b>  <b>RHONE-ALPES</b>	<b>VENDREDI 16 Juin</b> Friand au fromage Emincé de porc Pdt Gratin de courgettes  Petit moulé Ou Fruit
<b>LUNDI 19 Juin</b> Pastèque Omelette Gratin pdt Haricots verts  Vache qui rit Ou Yaourt 	<b>MARDI 20 Juin</b> Œuf dur mayonnaise Paupiette de veau Mousseline de céleri  Saint Paulin Ou Salade de fruit	<b>MERCREDI 21 Juin</b>	<b>JEUDI 22 Juin</b> Macédoine Escalope de volaille Pates  Coulommiers Ou Mousse spéculos	<b>VENDREDI 23 Juin</b> Pizza <b>Quenelle de brochet</b> Riz Epinard  Fripon Ou Fruit
<b>LUNDI 26 Juin</b> Taboulé Steak Haché  Purée de pomme de terre  Croc lait ou Fruit	<b>MARDI 27 Juin</b> Carotte râpée Jambon  Pommes risollées Salade Gouda Ou Fromage blanc	<b>MERCREDI 28 Juin</b>	<b>JEUDI 29 Juin</b> Céleri rémoulade Croquette de poisson Gratin de poireaux Blé  Camembert Ou Entremet	<b>VENDREDI 30 Juin</b> Crêpe fromage Pate Carbonara  Samos Ou Compote
<b>LUNDI 03 Juillet</b> Betteraves Boules agneau Semoule ratatouille  Petit moulé ou Yaourt nature 	<b>MARDI 04 Juillet</b> Tomate vinaigrette Steak hache  Pates  Mimolette Ou Compote	<b>MERCREDI 05 Juillet</b>	<b>JEUDI 06 Juillet</b> Charcuterie Roti de bœuf froid  Salade de haricots verts Et pdt Tomme noire Ou Crème dessert	<b>VENDREDI 07 Juillet</b> PIQUE NIQUE