











Les bons conseils d'Equilibris : La carotte : Pourquoi c'est bon ? parce qu'elle contient de la carotène ce qui est bénéfique pour ta vue. Elle peut se déguster crues, cuites, en rondelles, râpées, en potage, en purée et en accompagnement de plat

Le menu du mois :

MAI

Recette c'est bon pour nous

<u>LUNDI 08 Mai</u> FERIE	<u>MARDI 09 Mai</u> Tomates basilic Chipolata Purée de carotte Mimolette Ou Fromage blanc	<u>MERCREDI 10 Mai</u>	<u>JEUDI 11 Mai</u> Charcuterie Jambon Pdt campagnarde Salade Croc lait Ou Yaourt	<u>VENDREDI 12 Mai</u> Friand fromage Croquette de poisson Gratin de poireaux Riz Samos Ou Cocktail de fruits
<u>LUNDI 15 Mai</u> Concombre Steak haché  purée Coulommiers Ou Fruit	<u>MARDI 16 Mai</u> Œuf dur mimosa Poisson provençale Semoule Ratatouille Gouda Ou Compote	<u>MERCREDI 17 Mai</u>	<u>JEUDI 18 Mai</u> REPAS ESPAGNOL  España	<u>VENDREDI 19 Mai</u> Pizza Roti de porc Pomme de terre Chou fleur béchamel Vache qui rit Ou BISCUIT
<u>LUNDI 22 Mai</u> Macédoine Saute de bœuf hongroise Carotte Pdt vapeur Emmental Ou Yaourt 	<u>MARDI 23 Mai</u> Céleri rémoulade Steak de veau Pommes lyonnaises Trio de légumes Petit suisse Ou Entremet	<u>MERCREDI 24 Mai</u>	<u>JEUDI 25 Mai</u> FERIE	<u>VENDREDI 26 Mai</u> FERIE
<u>LUNDI 29 Mai</u> Œuf dur mayonnaise Paupiette de veau Petit pois carotte Pdt Fripçon Ou Fruit 	<u>MARDI 30 Mai</u> Carotte Pates  Carbonara Saint Paulin Ou Yaourt nature	<u>MERCREDI 31 Mai</u>	<u>JEUDI 01 Juin</u> Pastèque Roti de bœuf  Salade Pomme de terre rissolées Mimolette Ou Salade de fruit	<u>VENDREDI 02 Juin</u> Feuilleté fromage Nugget's de poisson Riz aux poivrons Epinard Carré laitier Ou Crème dessert
<u>LUNDI 05 Juin</u> Betterave Roti de dinde Pommes de terre au jus Haricots verts Vache qui rit Ou Abricot sirop	<u>MARDI 06 Juin</u> Melon Colin sauce crevette Julienne de légumes Blé Camembert Ou Fruit	<u>MERCREDI 07 Juin</u>	<u>JEUDI 08 Juin</u> Salade concombre Hachi Parmentier Salade Gouda Ou gelifié vanille caramel	<u>VENDREDI 09 Juin</u> Crêpe Steak haché  Pates sauce tomate  Samos Ou Fromage blanc