

Tr è s important :

Varier les féculents !

- ✓ Riz
- ✓ Pates
- ✓ Quinoa
- ✓ Pomme de terre
- ✓ Boulgour
- ✓ Semoule

Doivent faire partie de vos menus chaque semaine afin d'avoir des apports variés en vitamines et en plus c'est très bon !!!

Variez les légumes ! et toujours privilégier les légumes de saison

Sinon achetez des légumes surgelés, ils ont encore plus de vitamines que les légumes frais (qui traîne souvent dans les frigos avant d'être chez les commerçants)

Pour chaque goûter mes enfants (et moi-même ;-)) mangent d'abord un fruit et boivent un yaourt à boire, ensuite ils ont droit au gâteau...

<i>Jour</i>	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
<i>Midi</i>	<i>Poulet Basquaise +riz Crème dessert</i>	<i>Saucisse purée compote</i>	<i>Coquille de fruits de mer +gratin de courgette Riz au lait</i>	<i>Coucous d'agneau (avec semoule) Yaourt</i>	<i>Filet de Poisson vapeur sauce citronnée + quinoa Flan caramel</i>	<i>Poulet coco +riz Yaourt</i>	<i>Steak de Bœuf +pomme de terre frites Iles flottantes</i>
<i>Goûter</i>	<i>Cookies +fruit</i>	<i>Gâteau Yaourt +fruit</i>	<i>Crêpes +fruit</i>	<i>Biscuits +fruit</i>	<i>Tartes +fruit</i>	<i>Gâteau Choco. +fruit</i>	<i>Pâtisserie +fruit</i>
<i>Soir</i>	<i>ratatouille +semoule</i>	<i>Salade de pates</i>	<i>Tarte à la tomate</i>	<i>Pizza aux aubergines</i>	<i>Crêpes aux champignons</i>	<i>Salade tiède pomme de</i>	<i>Quinoa/ lentille corail au</i>

<i>+fromage</i>				<i>+fromage</i>	<i>terre/ haricots verts.</i>	<i>curry</i>
<i>+fruit</i>	<i>+fromage</i>	<i>+fromage</i>	<i>+fromage</i>	<i>+fruit</i>		<i>+fromage</i>
	<i>+fruit</i>	<i>+fruit</i>	<i>+fruit</i>		<i>+féculents</i>	<i>+fruit</i>
					<i>+fromage</i>	
					<i>+fruit</i>	