



Je mange à la cantine !



Du 15 au 19 Janvier

LUNDI



Velouté de légumes
Mini sandwich
Farfalle zaara au poulet émiettés
Fruit de saison

VENDREDI



Salade fenouil
Mini pizza
Ragout de petit au poulet
Fruit de saison

MARDI



Kefteji au four
Mini tajine de persil
Langue d'oiseaux à la
djerbienne
Fruit de saison

MERCREDI

Bâtonnet de carottes
Libanais à la mexicaine
Jus Frais

JEUDI



Salade Fenouil
Riz Safran
Cordon bleu
Tarte au chocolat

Pourquoi manger chaud quand il fait froid ?

Pour éviter à notre corps de dépenser trop d'énergie!

En effet, en mangeant chaud, quand il fait froid, notre corps aura plus de facilité à digérer les repas et dépensera donc moins d'énergie.

Apports caloriques

Petit Pois: Teneur pour 100 g cuits
77 KCAL

5,2 g PROTEINES

13,6 g GLUCIDES

4,5 g FIBRES

0,4 g LIPIDES

*Calcul Approximatif