



# 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