



Exemples de goûters pour les petits sportifs :

- 1 fruit ou un verre de jus de fruits frais.
- 1 yaourt nature avec une cuillère à café de miel ou un verre de lait.
- 1/4 de baguette avec une tranche de jambon ou une barre céréalière

MARDI 3 JANVIER	MERCREDI 4 JANVIER	JEUDI 5 JANVIER	VENDREDI 6 JANVIER
Carottes râpées à l'orange/ Salade californienne/ Céleri Maltais Normandin de veau aux herbes - PdT persillées Choux de Bruxelles à la crème Fromage fondu Yaourt nature sucré/ Mousse fromage frais aux fruits/Crème dessert vanille	Taboulé exotique Bœuf braisé PdT noisettes Haricots verts Liégeois chocolat	Velouté de potiron/ Macédoine de légumes/ Fleur de chou-fleur sauce cocktail Rôti de dinde à l'espagnole Coquillettes Fromage râpé Choix de fruits	Plein filet de poisson pané Sauce Tartare PdT vapeur Salade verte Edam/ Six de Savoie/Mimolette Galette des rois

LUNDI 9 JANVIER	MARDI 10 JANVIER	MERCREDI 11 JANVIER	JEUDI 12 JANVIER	VENDREDI 13 JANVIER
Céleri rémoulade/ Demi-avocat vinaigrette/ Salade pékinoise Rôti de bœuf forestier Cœur de blé Velouté fruits/ Flan chocolat/ Ile flottante	Emincé de volaille à la crème PdT aux oignons Petits pois Camembert/ Bûche au lait/Tartare Choix de fruits	Salade toscane Hachis Parmentier Salade verte Fruity sucré	Velouté de poireaux/ Salade haricots verts vinaigrette/ Salade betteraves mimosa Filet de hoki à la niçoise Riz sauvage Gouda/Rondelé/ St-Paulin	Tarte au fromage maison/ Tarte aux poireaux/ Crêpe au fromage Palette de porc PdT sautées Salade verte Carré fondu Président/ Fraidou/Six de Savoie

LUNDI 16 JANVIER	MARDI 17 JANVIER	MERCREDI 18 JANVIER	JEUDI 19 JANVIER	VENDREDI 20 JANVIER
Salade de betteraves cruées vinaigrette/Demi- pomelos et sucre/Salade de tomates à la grecque Filet de poulet chasseur PdT barbecue Haricots verts Crème dessert vanille/ Liégeois chocolat/ Yaourt nature sucré	Filet de lieu citronné/ciboulette PdT vapeur Duo de brocolis et choux-fleurs Petit Suisse sucré/Yaourt à boire/Fruity sucré Choix de fruits	Crêpe champignons Rôti de dinde à la hongroise Riz Fruit	MENU BIO Salade de haricots verts Sauté de bœuf Torsades Fromage râpé Fruit	Crêpinette de porc charcutière Purée au lait - Salade Samos/Vache Picon/Emmental Gâteau aux noisettes maison/ Tartelette abricot maison/ Eclair vanille

LUNDI 23 JANVIER	MARDI 24 JANVIER	MERCREDI 25 JANVIER	JEUDI 26 JANVIER	VENDREDI 27 JANVIER
Potage marâcher/ Betteraves aux ananas/ Macédoine de légumes Sauté de veau marengo Gratin dauphinois Salade Choix de fruits	Salade Coleslaw/ Céleri au curry/ Salade marâchère Fricassée de volaille aux oignons PdT vapeur - Salsifis au concassé de tomates Tomme blanche/ Edam/Gouda	Velouté aux courgettes Rôti de porc aux poivrons Coquillettes Fromage râpé Fruit de saison	Fricadelle - Merguez Semoule Légumes couscous Bouillon Chanteneige/Boursin/ Carré frais demi-sel Choix de fruits	Pizza maison/ Cake au thon maison/ Crêpe au fromage Ballotine de poisson à la julienne de légumes Riz pilaf Yaourt aromatisé/Duo de crème/Flan caramel

LUNDI 30 JANVIER	MARDI 31 JANVIER	MERCREDI 1 ^{er} FEVRIER	JEUDI 2 FEVRIER	VENDREDI 3 FEVRIER
Potage cultivateur/ Salade antillaise/ Salade auvergnate Filet de poulet aux champignons PdT boulangère Carottes Vichy Fromage blanc nature sucré/ Crème pralinée/Mousse fromage frais aux fruits	Rôti de bœuf Bercy PdT rissoles Salade verte Vache qui rit/Carré Président/Fraidou Choix de fruits	Rillettes de thon Paupiette de volaille à la tomate Semoule Ratatouille Yaourt brassé aux fruits	MENU BIO Œuf dur mayonnaise Sauté de porc au curry Macaronis Fromage râpé Crêpe au chocolat	Salade composée/ Radis et beurre/ Carottes râpées vinaigrette Brandade de poisson Emmental/Croc lait/ Tomme blanche

LUNDI 6 FEVRIER	MARDI 7 FEVRIER	MERCREDI 8 FEVRIER	JEUDI 9 FEVRIER	VENDREDI 10 FEVRIER
Soupe paysanne/ Salade haricots verts vinaigrette/Salade betteraves vinaigrette Gratin de penne de volaille à la provençale Crème dessert chocolat/ Yaourt à boire/ Liégeois vanille	Jambon Ketchup PdT noisettes Salade verte Edam/Mimolette/ Vache qui rit Choix de fruits	Salade Floride Sauté de veau Poireaux et PdT à la crème Tarte au flan	Cassoulet Saucisson - Sausisse Haricots blancs PdT vapeur Fripou/Emmental/ Fraidou Choix de fruits	Friand fromage/ Flamenkuche maison/ Tarte aux oignons Filet de lieu Dieppoise Riz aux petits légumes Ile flottante/ Yaourt aux fruits/ Fruity sucré

LUNDI 13 FEVRIER	MARDI 14 FEVRIER	MERCREDI 15 FEVRIER	JEUDI 16 FEVRIER	VENDREDI 17 FEVRIER
Velouté de brocolis/ Salade piémontaise/ Salade catalane Emincé de poulet basquaise - Semoule Ratatouille Yaourt nature sucré/Flan vanille/Velouté aux fruits	Salade bicolore/ Radis et beurre/ Salade tomates au surimi Rôti de porc forestier Coquillettes Fromage râpé Compote de pommes/ Compote de poires/ Cocktail de fruits	Betteraves crues râpées vinaigrette Chipolatas PdT vapeur Compote de pommes Edam	Nugget's de poisson, sauce gribiche PdT à la ciboulette Salade verte Fromage blanc aux fruits/ Duo de crème/ Mousse au chocolat Choix de fruits	REPAS A THEME (GEANTS DU NORD) Velouté d'endives Carbonade Flamande Frites Crème tiramisu au Spéculoos

LUNDI 20 FEVRIER	MARDI 21 FEVRIER	MERCREDI 22 FEVRIER	JEUDI 23 FEVRIER	VENDREDI 24 FEVRIER
Velouté Crécy/ Salade milanaise/ Salade guérandaise Escalope de porc Barbecue Cœur de blé - Salade Cantafrais/Camembert/ Tartare	Sauté de dinde à l'ancienne PdT vapeur Haricots verts Gouda/ Petit moulé/Edam Choix de fruits	Potage Bœuf braisé Gratin de PdT, brocolis, carottes Fromages	Picadillo mexicain Riz Mimolette/Pyrénées/ Carré fondu Choix de fruits	Toast savoyard/ Friand charcutier/ Crêpe au fromage Pavé de hoki marinière Purée de potiron - Salade Yaourt aromatisé/ Yaourt à boire/ Liégeois vanille

Jeux des équivalences

Relie l'activité physique à la dépense énergétique correspondante :

- 30 minutes de jogging • • 250 kcal (soit 1 barre chocolatée)
- 40 minutes de vélo • • 30 kcal (soit 3 cacahuètes)
- 1 heure de télévision • • 400 kcal (soit 1 hamburger)

Reponses : 30 min. de jogging = 400 kcal, 40 min. de vélo = 250 kcal, 1 h de TV = 30 kcal