Menù pour les enfants

Ecole maternelle LES FLEURS Paris

Rappelle-toi, mange beaucoup de fruits et légumes!!!

A boire: Eau, jus de fruit au naturel

LUNDÌ

~ pâtes / riz avec des légumes

(courgettes, ,brocolis, carottes,)

~ Hamburgers et fruits

MARDÌ

~ pâtes à la sauce tomates/thon

~ Fromage et légumes

(maïs, haricots verts.)

MERCREDÌ

~poisson avec de la salade/ des haricots verts/ du poivron/des petits-pois...

~ Pain et fruits

JEUDÌ

~riz au safran ou riz en blanc

~Poulet avec courgettes/ pommes de terre cuites au four

VENDREDÌ

~ Purée aux légumes et du pain

(brocolis, haricots verts, courgettes, carottes)

~ viande avec des frites

ou omelette