



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	JEUDI 5 JANVIER	VENDREDI 6 JANVIER
	Salade	Potage légumes Filet de poisson sauce béarnaise	Oeuf dur Gratin de choux-fleurs
	Lasagnes	Semoule Ratatouille	Samos
	Yaourt aromatisé	Nappé caramel	Galette des rois
LUNDI 9 JANVIER	MARDI 10 JANVIER	JEUDI 12 JANVIER	VENDREDI 13 JANVIER
Carottes râpées	Filet de poisson à la bretonne	Potage carottes	Salade fromagère
Goulash	Riz	Rôti de porc à la moutarde	Hachis Parmentier
Pâtes au fromage	Poêlée de légumes St-Paulin	Purée de brocolis	Camembert
Fromage blanc aromatisé	Fruit	Fruit BIO	
LUNDI 16 JANVIER	MARDI 17 JANVIER	JEUDI 19 JANVIER	VENDREDI 20 JANVIER
Crêpe au fromage	Salade de tomates	Potage poireaux	Poisson pané sauce citron
Escalope de volaille à l'échalote	Sauté d'agneau	Carbonara de pâtes	Semoule
Ebly	Purée	au jambon et fromage	Epinards
Courgettes à la tomate	Haricots verts	Crème dessert vanille	Edam
Fruit	Vache qui rit		Fruit
LUNDI 23 JANVIER	MARDI 24 JANVIER	JEUDI 26 JANVIER	VENDREDI 27 JANVIER
Salade Coleslaw	Bœuf à la provençale	REPAS A THEME	Salade au maïs
Aiguillettes de poulet	Pâtes	Soupe corse	Filet de lieu sauce Aurore
au Gouda	Carottes	Civet de porc aux olives vertes	Pommes persillées
Frites	Mimolette	Riz	Brocolis
Yaourt nature sucré	Fruit	Ratatouille bonifacienne	Choux à la crème
		Salade de fruits frais	

LUNDI 30 JANVIER	MARDI 31 JANVIER	JEUDI 2 FEVRIER	VENDREDI 3 FEVRIER
Céleri rémoulade	Escalope de dinde sauce crème	Cassoulet	Pizza
Sauté de bœuf au paprika	Coquillettes	Samos	Blanquette de poisson
Pommes vapeur	Poivrons		Riz
Poêlée de légumes	St-Paulin	Compote pomme poire	Courgettes
Fromage blanc aromatisé	Fruit		Fruit

LUNDI 6 FEVRIER	MARDI 7 FEVRIER	JEUDI 9 FEVRIER	VENDREDI 10 FEVRIER
Cordon bleu sauce tomate	Carottes râpées	Potage légumes	Salade de tomates
Macaronis	Pot au feu	Cœur de colin sauce Nantua	Sauté de porc aux champignons
Vache qui rit	Légumes bouillon	Purée d'épinards	Pommes de terre
Fruit	Pommes de terre	Edam	Jardinière de légumes
	Crème dessert chocolat		Fromage blanc sucré

LUNDI 13 FEVRIER	MARDI 14 FEVRIER	JEUDI 16 FEVRIER	VENDREDI 17 FEVRIER
Agneau au curry	Salade Coleslaw	Salade	Crêpe aux champignons et fromage
Semoule		Jambon	Filet de poisson sauce normande
Piperade	Raviolis	Frites	Pommes persillées
Mimolette		Kiri	Carottes
Fruit	Yaourt BIO		Fruit

LUNDI 20 FEVRIER	MARDI 21 FEVRIER	JEUDI 23 FEVRIER	VENDREDI 24 FEVRIER
Bœuf aux champignons	MARDI-GRAS	Potage carottes	Rôti de porc sauce brune
Purée	Salade Coleslaw	Poisson pané sauce citron	Pommes noisettes
Gouda	Poulet basquaise	Riz - Brocolis	Choux de Bruxelles
Fruit	Pâtes	St-Paulin	Yaourt nature sucré
	Crêpe au chocolat		Fruit

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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements