


















































MENU CANTINE CPF OCTOBRE 2010

LUNDI 4	MARDI 5	Mercredi 6	JEUDI 7	VENDREDI 8
Salade orientale 	Salade composé 	---	Salade laitue, tomate 	---
Ragoût de petits pois, riz, vermicelle   	Nouille au poulet   	---	Kafta au four  	---
Brownies 	Fruit de saison 	---	Eclair 	---

LUNDI 11	MARDI 12	Mercredi 13	JEUDI 14	VENDREDI 15
Feuilleté aux fromages  	Salade paysanne 	---	Chou, carotte râpée 	---
Kibbé labnieh, riz   	Lasagne  	---	Chicken burger   	---
Fruit de saison 	Sfouf 	---	Swiss roll blanc 	---

LUNDI 18	MARDI 19	Mercredi 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
Sfiha  	Salade chou 	---	Yaourt 	---
Ragoût d'Haricot vert / riz, vermicelle   	Soufflé pomme de terre  	---	Poulet à l'orientale  	---
Brownies 	Fruit de saison 	---	Fruit de saison 	---

LUNDI 25	MARDI 26	Mercredi 27	JEUDI 28	VENDREDI 29
---	---	---	---	---
---	---	---	---	---
---	---	---	---	---

-  Fruits & Légumes
-  Viande rouge & Poulet
-  Poissons & Fruits de mer
-  Lait & Produits laitiers
-  Huiles & matières grasses
-  Féculents

Conseil diététique

Du latin *diaetitica* c'est l'ensemble des règles à suivre pour un régime équilibré.

La diététique s'apparente à un moyen d'agir sur la santé et la forme *via* l'alimentation.

Durant cette année, nous allons vous proposer des règles réalistes et faciles à suivre pour pouvoir maintenir une alimentation équilibrée. Ceci, *via* des fiches de conseils diététique qui vous seront distribuées ou affichées sur notre site web : www.larissa.ws

Notre conseil aujourd'hui est explicité par le Plan national nutrition santé, qui « dicte » les bonnes pratiques alimentaires :

- 5 fruits et légumes par jour,
- 3 produits laitiers par jour,
- Du poisson 2 fois par semaine,
- Pas trop de graisses, ni de sucre,
- Pas trop de sel