



MANGEONS BIEN

« petit quizz »

Si possible, combien de temps avant l'effort le dernier repas complet doit-il être pris ?

- 3 heures avant l'effort
- * juste avant l'effort
- * 6 heures avant l'effort
- * 1 heure avant l'effort

Bulletin N° 6



Journal conçu et mis en page par :

• Carole LACOSTE

Quel est le repas le plus important de la journée ?

- le petit déjeuner
- * le déjeuner
- * le goûter
- * le dîner

Boire de l'eau fait maigrir ?

Vrai ou faux

Le poisson apporte moins de protéines que la viande ?

Vrai ou faux

Les fruits secs sont riches en magnésium ?

Vrai ou faux

Les féculents (pâtes, pain, riz, pommes de terre....) font grossir ?

Vrai ou faux

L'huile de colza est la moins grasse des huiles ?

Vrai ou faux

A vos stylos, prêts, quizziez !!!!!

Bonne chance



Les menus à 20 jours (1)



<p><u>Lundi 03 Avril 23</u> <i>Tomates cocktail</i> <i>Sauté d'agneau^F</i> <i>Flagelets^S</i> <i>Mousse au chocolat^F</i></p>	<p><u>Mardi 04 Avril 23</u> Potage de légumes^F Escalopes dinde^F Petits pois^C Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Jeudi 06 Avril 23</u> Betteraves^{SV} Spaghettis à la Carbonara^{FM} Liégeois aux fruits^F</p>	<p><u>Vendredi 7 Avril 23</u> <u>Sortie scolaire</u></p>
<p><u>Lundi 24 Avril 23</u> Avocat Steak haché^S Frites^S Fromage Salade de fruits</p>	<p><u>Mardi 25 Avril 23</u> Carottes râpées^F Saucisses^F Lentilles BIO^E Fromage Donuts^S</p>	<p><u>Jeudi 27 Avril 23</u> Salade de riz^{FM} Émincés de poulet^{SV} Haricots d'Espagne^S Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Vendredi 28 Avril 23</u> Salade verte^F Poisson frais Risotto^E Fromage Fruits au sirop^C</p>
<p><u>Lundi 1^{er} Mai 23</u></p>	<p><u>Mardi 02 Mai 23</u> Macédoine^C Paupiettes de veau^S Ebly au beurre^E Fromage blanc^F Gâteau sec^E</p>	<p><u>Jeudi 04 Mai 23</u> Duo de crudités^F Rôti de dinde^{SV} Poêlées de légumes^S Fromage Cookies^{FM}</p>	<p><u>Vendredi 05 Mai 23</u> Taboulé^{FM} Poisson frais Brocolis^S Fromage Fruits de saison</p>
<p><u>Lundi 08 Mai 23</u></p>	<p><u>Mardi 09 Mai 23</u> 1/2 pamplemousse^F Boulettes d'agneau^S Semoule épicée^E Fromage Yaourts fermiers^F</p>	<p><u>Jeudi 11 Mai 23</u> Salade verte^F Escalopes viennoises^S Salsifis^C Fromage Panna cotta^F</p>	<p><u>Vendredi 12 Mai 23</u> Carottes râpées^F Poissons panés^F Riz pilaf^E Fromage Salade de fruits^{FM}</p>
<p><u>Lundi 15 Mai 23</u> Méli-mélo / crudités^F Pizzas^{FM} Yaourts BIO^F</p>	<p><u>Mardi 16 Mai 23</u> Radis/beurre^F Poulet rôti^{SV} Pâtes au jus^E Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Jeudi 18 Mai 23</u> <u>ASCENSION</u></p>	<p><u>Vendredi 19 Mai 23</u> Pont</p>



(1) susceptible de modifications en fonction des approvisionnements

^F Frais fait maison ^C conserve ^S surgelé ^{SV} sous vide ^E épicerie