



Lentilles et huiles de
chez Marie-Pierre et
David BOUTIN (Ferme
des 4 vents)

Au menu aujourd'hui



Salade de lentilles



Roulades d'aubergines

Yaourt



2 boules de Sorbet Framboise

Légumes de chez Eric DURIEZ
(La Fermedes Perrières)



Pain



Sorbet de chez Massila
SALEMKOUR (Les petits fruits
du Gâtinais)

Côté nutrition :

Apport par personne = 28 g de protéines – 47 g de lipides – 111 g de glucides – 844 calories

Ce menu convient aux végétariens et apporte presque la moitié des protéines nécessaires pour une femme moyenne grâce aux lentilles, au yaourt et au pain.

Les légumes secs sont riches en protéines et la consommation minimale recommandée par le PNNS (Plan national nutrition santé <https://www.mangerbouger.fr/>) est de 2 fois par semaine afin d'augmenter les protéines végétales. Ils sont également riches en fibres

- * Lipides = graisses – Glucides = sucres simples et complexes (lents et rapides)
- * Sources = CIQUAL et APRIFEL