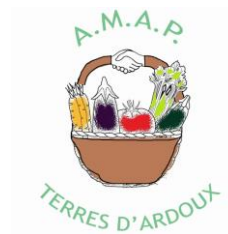


Au menu aujourd'hui

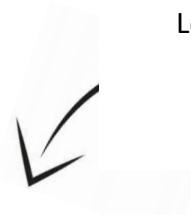


Les huiles de Marie-Pierre
BOUTIN & David

PESCHARD La ferme des vents



Salade grecque
Poulet au thym



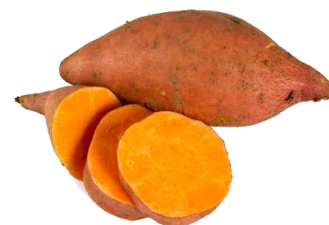
Les volailles Corinne et
Stéphane BUFFEL
Les 3 Poussins

Tian aux patates douces et carottes

Crumble Pommes Poires



Pain



Les fruits d'Eric DURIEZ
Ferme des Perrières

Les légumes d'Eric DURIEZ
Ferme des Perrières

Bon appétit !

Côté nutrition :

Bienvenue aux fruits et légumes d'automne !

Apport par personne :

45 g de protéines de bonne qualité, soit 75 % des besoins couverts *

55 g de lipides , soit 70% des besoins couverts* – 98 g de glucides, soit 38% des besoins couverts* – 1000 calories, soit la moitié des besoins couverts*

*Couverture des besoins pour une personne consommant environ 2000 Kcal/jour pae exemple une femme standard

* Lipides = graisses – Glucides = sucres simples et complexes (lents et rapides)

* Sources = CIQUAL et APRIFEL