



PLAT

Les féculents en accompagnement

de pommes de terre
de lentilles
de haricots blancs ou rouges
de riz
de pâtes
de semoule

OU

de petits pois
de flageolets
de purée (flocons de pomme de terre)

OU

frites



PAIN



Les plats cuisinés

hachis parmentier



lasagnes



ravioli



feuilleté



pizza



quiche



crêpes fourrées



DESSERT

Chacun de ces desserts sont équivalents

1 yaourt nature
+ 1 fruit ou 1 compote



1 laitage
sucré



1 mousse
au
chocolat



1 flan



2 petits
suisses
aromatisés



1 liégeois



1 petit pot
de glace



1 Tartelette
aux fruits



1 part de
gâteau



1 brownie



Présents dans un menu ils équivalent à
40g de pain + le fruit.