

Lundi 19 juin

Tomate et nectarine au vinaigre balsamique et féta

Tranche de gigot
Semoule aux fruits secs
Milk-shake abricot

Mardi 20 juin

Tronçons de concombre au boursin
Dos de cabillaud

Fondue de légumes au curcuma

Clafoutis aux cerises fraîches

Mercredi 21 juin

Apéro fruits (pomelos, orange)

Merguez
Purée d'artichaut
Yaourt AB

Jeudi 22 juin

PIQUE-NIQUE dans toutes les écoles

Melon et Tomates cerises

Cake aux carottes et au comté

Wrap façon Maki (salade, St Moret, Surimi)

Méli Mélo de fruits (ananas, fraises, abricots)

Pique nique dans les Villes actives PNNS (Angoulême, Soyaux, La Couronne, Gond Pontouvre, Fléac)

Vendredi 23 juin

Pêches au thon

Sauté de bœuf provençale
Pâtes bio

Pizza pastèque



Les recettes disponibles sur le site de la Ville :

<http://www.angoulême.fr>

Les fruits et les légumes (les recommandations)

AU MOINS 5 PAR JOUR



- à chaque repas et en cas de petit creux
- crus, cuits, nature ou préparés
- frais, surgelés ou en conserve

DES FRUITS

Pourquoi consommer des fruits et des légumes ?

Ils nous apportent divers éléments en quantité importante pour **protéger notre santé et rester en forme**, tout en se faisant plaisir ! **Des fibres**, qui participent au bon fonctionnement intestinal. **De l'eau**, qui contribue à notre hydratation. **Des éléments nutritifs** (vitamines, minéraux, antioxydant, sucre) indispensables au fonctionnement de notre corps.

Ils jouent un rôle protecteur vis-à-vis de nombreuses maladies, comme les **cancers**, le **diabète**, les **maladies cardiovasculaires** et la prise de poids.

DES LEGUMES

On peut TOUS y arriver !

Au moins 5 Fruits et Légumes par jour, ça signifie au moins 5 portions.

PAR EXEMPLE....

- 1 Petite Pomme
- 2 Abricots
- Une tranche de melon
- Une coupelle de salade de fruits
- 1 part de compote (sans sucre)
- 5-6 Fraises
- 1 Tomate
- 5-6 Tomates cerises
- 1 Part de salade
- 2 cuillères à soupe pleines d'épinards
- 1 Grosse carotte
- 1 Pleine poignée de haricots verts

Des bonnes idées sur : <http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/>

