

Lundi 18 juin

Salade de courgettes cuites au sésame et dés de fromage de chèvre

vinaigrette balsamique
Gigot d'agneau
sauce menthe
Riz créole
Pêche



Mardi 19 juin

Fève et radis à la croque au sel

Escalope de dinde au citron
Haricots verts forestiers
Cantal

Clafoutis aux abricots frais « maison »



Mercredi 20 juin

Salade aux œufs mimosa

Lasagnes de pois cassés aux aubergines et tomates « maison »

Yaourt sucré



Jeudi 21 juin
PIQUE-NIQUE
dans toutes les écoles

Ramequin de tomates cerises et bâtonnets de concombre
sauce fromage blanc
Duo de Bruschettas aux légumes et fromage frais

Dés de comté et mimolette
Cornet de fruits de saison
Melon, abricots, pastèque



Vendredi 22 juin

Chou blanc et carottes

râpés à l'emmental
Beefsteak grillé
Pomme de terre
grenailles au thym
Fondue de fruits au chocolat
Fraises, banane



Les fruits et les légumes (les recommandations)

AU MOINS 5 PAR JOUR

- Les tailles des portions recommandées sont de 80 à 100 g.
- Pas plus d'un verre de jus de fruit par jour qui dans cette limite peut compter pour une portion de fruits et légumes. Privilégiez les fruits pressés.
- Les fruits séchés peuvent participer à la consommation de fruits, en quantité raisonnable.
- Frais, surgelés ou en conserve
- Privilégier ceux cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides.



DES FRUITS



Les recettes disponibles sur le site de la Ville :

<http://www.angouleme.fr>

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

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



Vivez la Fraîch'attitude

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