

L'équilibre alimentaire des CE2



Le menu de Thomas

Thomas
Mon menu équilibré

Entrée
salade verte et tomates

Plat
viande et pomme de terre

Dessert
yaourts ou fromage et fruits

Boisson : eau

Le menu de Nassima

Mon menu équilibré

Entrée une salade composée de tomates, salades vertes, concombres et de petits morceaux de fromage en dés, avec de l'huile d'olive.

Plat un steak haché comme aliment protéique accompagné des haricots verts, et des pâtes comme féculents pour l'énergie.

Dessert un laitage : du yaourt goût pêche avec une pomme comme fruit riche en fibre.

Boisson : L'eau comme boisson. Il y a pas mieux. Il faut prendre autant qu'on peut.

Mon menu équilibré

concombres à la vinaigrette **Entrée**

salade de pâtes: maïs, olives, tomates, thon, salades vertes, œufs **Plat**

salade de fruits locaux **Dessert**

Boisson : eau


Le menu de Paul et sa salade de pâtes




Le menu de Romane

Mon menu équilibré


Entrée


carottes rapées 

Plat

pommes de terre avec du saumon 

Dessert


pommes 

Boisson : de l'eau 

Le menu de Rayan

Mon menu équilibré


Entrée

En entrée, je prendrais une salade de tomates et de concombres. 

Plat

Pour le plat, je prendrais du poisson avec de la ratatouille et du riz. 

Dessert

En dessert, je prendrais des fleurs. 

Boisson : En laissant je prendrais de l'eau. 

Mon menu équilibré

Entrée

Une salade de tomates et mozzarella avec un morceau de pain et un verre d'eau

Plat

Un steak haché des haricots verts avec accompagnement d'un peu d'églantine.

Dessert

Une salade de fruits (pêche kiwi orange framboise)

Boisson : Un verre d'eau


Le menu de Carla et son plat principal



Le menu de Jules

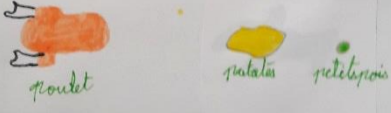
Mon menu équilibré

Entrée



à tomates haricots


Plat



poulet patate pois chiches


Dessert

au choix



poire cerises bananes

Boisson :



eau

Le menu d'Anaïs

FICHE ACTIVITÉ 41
L'alimentation


Mon menu équilibré

Entrée




CONCOMBRE
avec SAUCE YAOURT

Plat




SALADE de RIZ

Dessert



POMME


Boisson :




Le menu de Rayane

Mon menu équilibré


Entrée




Plat



Dessert



Boisson :



Le menu de Solenn

Mon menu équilibré



Entrée : betterave



Plat : Pâtes à la crème fraîche et au saumon



Dessert : gâteau fait maison et framboises

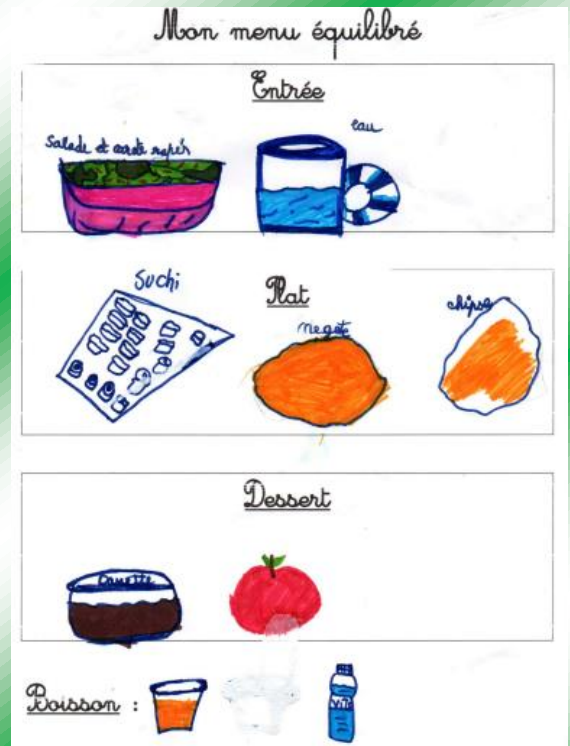


Boisson : eau

Le menu de Quentin

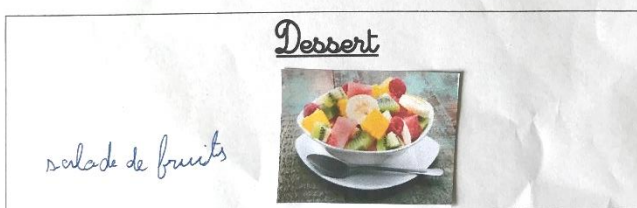
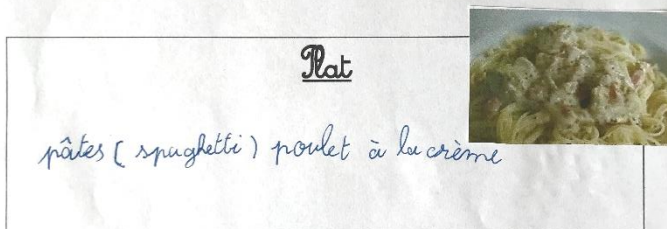
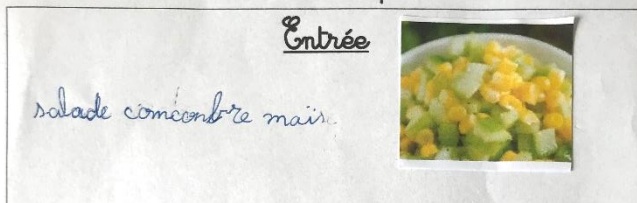


Le menu de Maylis



Le menu de Léon

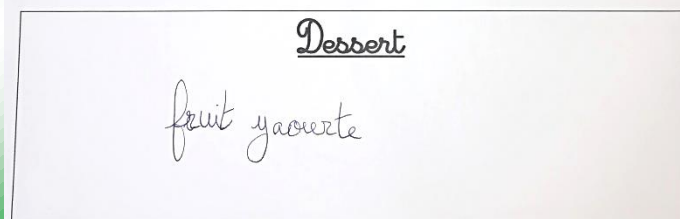
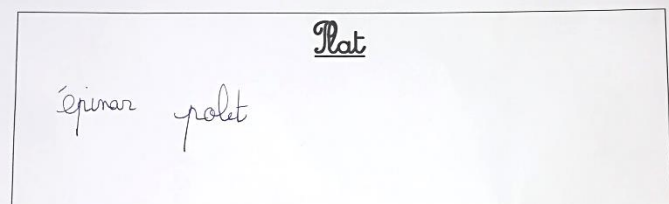
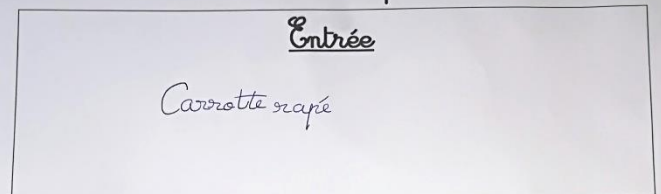
Mon menu équilibré



Boisson : eau

Le menu de Colombe

Mon menu équilibré



Boisson : eau

Le menu de Gauthier



Mon menu équilibré

<u>Entrée</u> concombre
<u>Plat</u> pâtes steack haché
<u>Dessert</u> pommes - yaourt

Boisson : eau

Le menu d'Alexandre

Mon menu équilibré

<u>Entrée</u> - <u>Crudités</u>	
<u>Plat</u> - <u>pate et viande</u>	
<u>Dessert</u> - <u>yaourt</u> - <u>orange</u>	