

MENUS GOÛTERS PERIODE 1



**Du 15 au 19
Septembre**

Lundi

Galettes
Bretonnes
Fruit

Mardi

Cracotte
Beurre

Jeudi

Barre Bretonne
jus de Fruit

Vendredi

Pain
Fromage

**Du 22 au 26
Septembre**

Barre Bretonne
Lait

Petit Beurre
Fruit

Cracotte
Fromage

Pain
Beurre
Chocolat en
Poudre

**Du 29 au 03
Octobre**

Bichoco
Fruit

Lait
Céréales

Pain de Mie
Confiture

Pain
Barre de Chocolat

Les goûters sont élaborés par les élus du Conseil Municipal des Enfants de Montardon avec l'accompagnement d'un animateur du centre de loisirs dans le respect des recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS) qui précise qu'un bon goûter est à élaborer selon l'âge et les besoins de l'enfant.

Choisir 1 ou 2 aliments parmi les groupes suivants : laitage, produit céréalier et fruit.

Le goûter n'a pas pour fonction de nourrir l'enfant mais d'apporter les glucides, protéines, vitamines, fibres et calcium nécessaires **pour garder son énergie en attendant l'heure du dîner.**



MENUS GOÛTERS PERIODE 1



**Du 06 au 10
Octobre**

Lundi

Lait
Céréales

Mardi

Pain de Mie
Fromage

Jeudi

Bichoco
Jus de Fruit

Vendredi

Pain
Pate à Tartiner

**Du 13 au 17
Octobre**

Galettes
Bretonnes
Sirop

Petits Beurre
Fruit

Barre Bretonne
Jus de Fruit

Pain
Beurre
Chocolat en
Poudre

Les goûters sont élaborés par les élus du Conseil Municipal des Enfants de Montardon avec l'accompagnement d'un animateur du centre de loisirs dans le respect des recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS) qui précise qu'un bon goûter est à élaborer selon l'âge et les besoins de l'enfant.

Choisir 1 ou 2 aliments parmi les groupes suivants : laitage, produit céréalier et fruit.

Le goûter n'a pas pour fonction de nourrir l'enfant mais d'apporter les glucides, protéines, vitamines, fibres et calcium nécessaires **pour garder son énergie en attendant l'heure du dîner.**

