

PRÉNOM

DATE

Manifestations  
de la vie  
chez l'enfantSAVOIR CLASSER DIFFÉRENTS ALIMENTS POUR ÉQUILIBRER  
SON ALIMENTATION SUR UN REPAS

# MANGER ÉQUILIBRÉ

**Entoure** de la même couleur les aliments qui appartiennent au même groupe (six couleurs nécessaires) :

ŒUF - YAOURT - PAIN - FRAISE - RIZ - POMME - THÉ - BROCOLI -  
 CAMEMBERT - JAMBON - LAIT - POISSON PANÉ - HARICOTS VERTS -  
 STEAK HACHÉ - PÂTES - POULET RÔTI - BEURRE - EAU MINÉRALE -  
 SEMOULE - HUILE D'OLIVE

Voici les menus proposés la semaine prochaine à la cantine de l'école Victor Hugo. **Complète** chaque menu pour qu'il soit équilibré. Les menus doivent être différents chaque jour.

Menus de la cantine de l'école VICTOR HUGO			
LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
- salade de tomates à l'huile d'olive  - cuisse de poulet  <b>riz</b> .....  - camembert  - pomme  - eau plate	- Salade de radis blancs  <b>rôti de dinde</b> .....  - pâtes au beurre  - yaourt  - eau plate	<b>salade de concombre</b> .....  - Filet de saumon  - pommes de terre rissolées dans l'huile  <b>petit suisse</b> .....  <b>eau plate</b> .....	<b>melon</b> .....  <b>steack haché</b> .....  <b>semoule</b> .....  - gruyère et pain  <b>eau plate</b> .....