

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	- Salade de radis blancs	-.....	-.....
- cuisse de poulet	-.....	- Filet de saumon	-.....
-.....	- pâtes au beurre	- pommes de terre rissolées dans l'huile	-.....
- camembert	- yaourt	-.....	- gruyère et pain
- pomme	- eau plate	-.....	-.....
- eau plate			