

## MENU ENKO COLLEGE

**Le principe de nos menus sera de respecter les apports nutritionnels nécessaires à l'équilibre alimentaire des élèves. Chaque semaine les repas de midi comprendront :**

- Une entrée
- Un plat principal (avec viande, poisson ou oeuf),
- Une garniture (avec légume, féculent ou légume sec),
- Un produit laitier,
- Un dessert.

**NB : Un fruit ou une crudité entrent systématiquement dans cette composition.**

**L'ensemble de ces compositions visent à :**

- l'augmentation des apports en fibres et vitamines, en calcium, en fer,
- la limitation des matières grasses et des sucres simples.

	COMPOSITION DU MENU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>MENU DU MIDI</b>	<b>Entrées</b>	Salade de maïs et thon	Œufs mimosas	Salade d'avocat	Sardines à l'huile	Salade de crudités
	<b>Plats</b>	Boulettes de viande	Poulet sauté provençal	Saucisse grillée	Sauce aubergine au bœuf	Poisson braisé
	<b>Garnitures</b>	Riz	Frites	Spaghettis	Riz	Attiéké
	<b>Desserts</b>	Fruit de saison	Yaourt	Flan	Dêguê	Tranche de cake au chocolat
	<b>Boissons</b>	Eau minérale	Eau minérale	Eau minérale	Eau minérale	Eau minérale
<b>SNACK</b>	Tous les jours	Sandwiches, cake, jus, pastels, crêpes, gaufres,				