

Pour vous aider au niveau de la composition des menus et des repas, le site La Fabrique à Menus pourra vous être utile. La clé d'une bonne alimentation est de varier les aliments, manger de saison et de qualité.

https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus/?xtor=SEC-148-GOO&gclid=CjwKCAjwwL6aBhBIEiwADycBIGMY4OW_7wscKcsvyw3Tn2jyWaT_PH9dHe5JZczDEF_mzhiY0xN6GBoCVg8QAvD_BwE&gclsrc=aw.ds