



Ouvrez grand vos placards !

Venez réaliser des menus simples, équilibrés et de saison à partir de produits d'épicerie.

Les notions abordées sont :
l'équilibre des repas
les portions
le choix des produits et leur prix

Les plats cuisinés sont à emporter.

Prévoir sac isotherme, pains de glace et 3 boites hermétiques.

Animé par une diététicienne,
les jeudis et vendredis
de 15h30 à 17h,
2 fois/mois.

**RENSEIGNEMENTS ET
INSCRIPTIONS À L'ACCUEIL**



02 43 28 77 88



**58 Avenue Du Général De Gaulle
72000 LE MANS**





Jeudi 08 janvier de 15h30 à 17h



Vendredi 23 janvier de 15h30 à 17h



Jeudi 19 février de 15h30 à 17h



Vendredi 27 février de 15h30 à 17h



Jeudi 12 mars de 15h30 à 17h



Vendredi 20 mars de 15h30 à 17h



Jeudi 9 avril de 15h30 à 17h



Vendredi 24 avril de 15h30 à 17h