



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 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**





Vendredi 11 septembre de 15h30 à 17h



Vendredi 25 septembre de 15h30 à 17h



Vendredi 16 octobre de 15h30 à 17h



Vendredi 30 octobre de 15h30 à 17h



Vendredi 13 novembre de 15h30 à 17h



Vendredi 27 novembre de 15h30 à 17h



Vendredi 04 décembre de 15h30 à 17h



Vendredi 18 décembre de 15h30 à 17h