

**S**ATIM



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 boîtes hermétiques.*

Animé par une diététicienne,  
les mercredis ou vendredis  
de 15h à 17h30,  
1 à 2 fois/mois.

**RENSEIGNEMENTS ET  
INSCRIPTIONS A L'ACCUEIL**

 **02 43 28 77 88**

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





Vendredi 13 septembre de 15h30 à 17h



Vendredi 27 septembre de 15h30 à 17h



Mercredi 2 octobre de 15h30 à 17h



Vendredi 18 octobre de 15h30 à 17h



Mercredi 6 novembre de 15h30 à 17h



Vendredi 22 novembre de 15h30 à 17h



Mercredi 11 décembre de 15h30 à 17h