



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 mercredis ou 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**





Mercredi 8 janvier de 15h30 à 17h



Vendredi 24 janvier de 15h30 à 17h



Mercredi 5 février de 15h30 à 17h



Vendredi 28 février de 15h30 à 17h



Mercredi 5 mars de 15h30 à 17h



Vendredi 21 mars de 15h30 à 17h