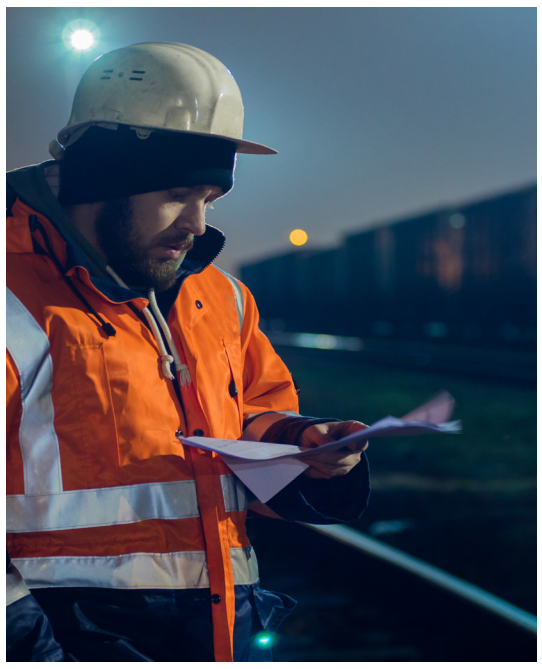
Nutrition & santé

▶ Je travaille de nuit



Dîner à 19h

- Plat - laitage (yaourt, fromage blanc) et fruit
- Rôti de porc avec riz et ratatouille, yaourt, salade de fruit, pain

Collation de nuit vers 2h du matin

Collation ambulante

- Quiche lorraine, fromage et pain, pomme
- Sandwich jambon-gruyère, clémentines

Evidemment sans alcool !

Collation en cafétéria

(permet de manger chaud)

- Potage, omelette, yaourt aux fruits, jus de fruit
- Pizza (tomates, jambon, fromage), yaourt, clémentines

Petit-déjeuner vers 6/7h du matin

Café au lait, pain beurré

Déjeuner vers 13/14h

Plat - laitage - fruit

Votre service de santé au travail
vous conseille & vous accompagne
Contactez nous !

amsn
entreprendre pour la santé au travail

Conception graphique : service communication - amSn - 2012 - Refonte mars 2017