



Semaine du 5 au 11 mars 2018

Lundi

Salade macédoine
Rôti de dinde au jus
Tortis au beurre
Camembert
Fruit ❄️

Mardi

Salade verte
Saucisse de Toulouse
Epinards en branches à la crème ❄️
Samos
Gâteau basque

Mercredi

Jeudi

Pizza
Poulet sauté chasseur ❄️
Julienne de légumes ❄️
Fromage blanc
Fruit ❄️

Vendredi

Céleri rémoulade ❄️
Filet de lieu sauce paimpolaise
Pommes persillées
Bûchette de chèvre lait mélangés
Ile flottante

Produits laitiers Fruits et légumes Viandes Poissons Œufs Féculents Produits sucrés



L'info de Steeby

Vêtements par temps froid : faut-il superposer les couches ?

OUI ! Opte pour la superposition de plusieurs couches de vêtements secs, en terminant par une matière coupe-vent et imperméable. Couvre toi la tête et les mains. Le port d'un bonnet peut réduire jusqu'à 50 % la perte de chaleur corporelle. Évite de t'exposer au froid et au vent.

Pour finir, apprends à te découvrir lors d'un effort physique prolongé. Ceci permet l'évaporation et évite l'accumulation de la sudation. Et rhabille-toi aussitôt l'effort achevé !

Poulet sauté chasseur : émincé de poulet, sauce champignons, oignons

Sauce paimpolaise : base bisque de homards, moules, crevettes.

Produits d'hiver ❄️

Rejoignez-nous sur facebook !

