



Semaine du 11 au 17 février 2019

Lundi

Salade Marco Polo
Confit de porc sauce
moutarde
Petits pois à la française
Yaourt
Fruit ❄️

Mardi

Salade chou jambon comté ❄️
Emincé de dinde au jus
Polenta
Kiri chèvre
Liégeois chocolat

Mercredi

Jeudi

Œuf mayonnaise en duo
Sous noix de veau à la
crème
Semoule de blé
Saint Paulin
Crème vanille

Vendredi

Roulade de volaille aux
olives
Brandade de poisson
maison
Salade verte
Cantal
Compote pommes cassis

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. Evite 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 !

Salade Marco Polo : pâtes, surimi, poivrons, mayonnaise

Petits pois à la française : petits pois, lardons

La roulade aux olives est une charcuterie peu grasse du fait qu'elle est réalisée à base de volaille.

La brandade de poisson est réalisée maison, mélange de purée de pommes de terre de l'Allier et de poisson blanc.

Produits d'hiver ❄️

Rejoignez-nous sur facebook !

