



Lundi

Salade concombre crème
Sauté de porc printanier
Semoule de blé
Savaron
Pomme cuite



Mardi

Salade de riz camarguaise
Emincé dinde au jus
Tajine de légumes
Babybel BIO
Fruit



MERCREDI

Jeudi

Carottes râpées
Œufs mollets à la crème
Epinards braisés
Fromage blanc
Moelleux noisettes du Limousin



Vendredi

Saucisson à l'ail
Saumon crème d'échalote
Haricots blancs
Mimolette jeune
Fraises



● Produits laitiers ● Fruits & légumes ● Viandes Poissons Œufs ● Féculents ● Produits sucrés

L'info de Steeby

Chaque jour, il est important de consommer 5 fruits et légumes.

- Toutes sortes de fruits : frais, surgelés, crus, cuits, naturels ou préparés (jus de fruits, compotes...)

- Toutes sortes de légumes : frais, surgelés, sous vide, déshydratés, crus ou cuits, naturels ou préparés (soupes, purées, gratins ou mélanges de légumes...).

En effet, ils apportent des vitamines, des minéraux et des fibres indispensables à ton organisme !



- Sauté de porc printanier : cuisiné avec des petits légumes, petits pois, carottes ; concentré de tomate...
- Tajine de légumes : pommes de terre, légumes de couscous, olives vertes.

Rejoignez-nous sur facebook !


