



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

Semaine du 27 avril au 3 mai 2020



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
Bonbel
Fruit

Mercredi

Jeudi

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

Vendredi

FERIE

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 !

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

• 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.

Produits de printemps

Rejoignez-nous sur facebook!
facebook

www.stb03.fr

ZI Porte Val de Cher ■ 6, rue de l'Industrie ■ 03410 Saint-Victor

☎ 04 70 51 45 10

