



Lundi

Salade concombre crème
Sauté de porc printanier
 Semoule de blé
 Fromage frais Paysan
 Breton
 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
 Mimolette jeune
**Moelleux noisettes du
 Limousin**

Vendredi

**Roulade de volaille aux
 olives**
 Crème de moules
 Frites
 Yaourt de Pierrefitte
 Fraises

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.

• Crème de moules : sauce avec du curry.

Produits de printemps

Rejoignez-nous sur facebook !


