



Semaine du 4 au 10 juin 2018

Lundi


Salade de lentilles
vinaigrette
Rôti de porc au jus
Petits pois très fins à
l'étuvée
Emmental
Salade de fruits frais

Mardi

Melon 
Sauté de dinde chasseur
Riz pilaf
Tartare nature
Flan nappé

Mercredi

Jeudi

Tomate mimosa 
Paleron rôti en cocotte
Purée de pommes de terre
Petit Louis
Crème praliné

Vendredi

Salade au fromage de 
chèvre
Filet de colin à la
normande
Flan de légumes
Fromage blanc
Gâteau basque

 Produits laitiers  Fruits et légumes  Viandes Poissons Œufs  Féculents  Produits sucrés

Rejoignez-nous sur facebook !



L'info de Steeby

Pour être en forme, un enfant de 10 ans doit dormir en moyenne 10 heures par nuit. Mais comme pour l'adulte, les besoins peuvent être très différents d'un enfant à un autre. Dans tous les cas, tu dois savoir que la télévision mais aussi les jeux vidéo nuisent à l'endormissement. A tel point que les enfants d'aujourd'hui dorment une heure de moins que leurs parents au même âge. Un conseil pour aller dormir ? Prends un livre, lis quelques pages et surtout écoute ton corps !

Salade Marco Polo : pâtes BIO, surimi, poivrons, mayonnaise.

Le melon est originaire d'Afrique intertropicale et appartenant à la famille des cucurbitacées. C'est un fruit très savoureux, sucré et parfumé. Il se mange cru, soit en entrée, soit en dessert. On peut aussi le cuire pour en faire des compotes et des confitures.

Conseils pour choisir son melon : un bon melon doit être lourd (signe qu'il est gorgé de sucre) et doit exhaler une odeur typée qui est signe de maturité (le sentir du côté de l'auréole).

Produit de saison : 

