



Semaine du 11 au 17 juin 2018

Lundi

Salade de chou au bleu
Bœuf sauté Murat
P de T persillées
Gouda
Pomme cuite

Mardi

Croisillon emmental
Sauté de porc printanier
Haricots beurres à l'ail
Yaourt de Pierrefitte
Fruit

Mercredi

Jeudi

Salade de blé au thon
Saucisse en chemise
Poireaux émincés au gratin
Fromage blanc
Fraises

Vendredi

Melon
Saumon à l'oseille
Coquillettes
Camembert
Danette liégeoise au
chocolat

Produits laitiers Fruits et légumes Viandes Poissons Œufs Féculents Produits sucrés



L'info de Steeby

Les bons gestes pour préserver les qualités nutritionnelles des fruits et légumes frais :

-pense à acheter les fruits et légumes à différents stades de maturité. Tu mangeras les « mûrs à point » en priorité puis les autres qui auront fini de mûrir progressivement à la maison.

-pour conserver un maximum de vitamines et de minéraux, il est important de consommer les fruits et les légumes au plus près de la récolte, donc de privilégier les fruits et légumes de saison. Encore mieux : fait pousser certaines variétés dans ton jardin !

Saucisse en chemise : cervelas fourré de fromage et entouré de lard fumé.

Produit de saison :

Rejoignez-nous sur facebook!

