



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.
Semaine du 07 au 13 juin 2021



Lundi

Salade de chou blanc au bleu
Sauté de bœuf Murat
Pommes persillées
Gouda
Pomme cuite

100% CHAROLAIS

Mardi

Salade de pois chiches
Cervelas alsacienne
Haricots beurre à l'ail
Yaourt local sucré
Fruit

100% DE SAISONS

PRODUITS LOCAUX

Mercredi

Jeudi

Croisillon emmental
Œufs cocotte à la crème
Poireaux au gratin
Fromage blanc nature sucré
Fraises

100% DE SAISONS

Vendredi

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

100% DE SAISONS

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

● Produits laitiers ● Fruits & 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 !



- Bœuf sauté Murat : cuisiné avec des rondelles d'olives noires.
- Cervelas alsacienne : cervelas furré de fromage et entouré de lard fumé.

Rejoignez-nous sur facebook !



www.stb03.fr

ZI Porte Val de Cher ■ 6, rue de l'Industrie ■ 03410 Saint-Victor ☎ 04 70 51 45 10

