



Lundi

FERIE

Mardi

Croisillon **emmental**
Sauté de porc **printanier**
Haricots **beurres**
Yaourt **local**
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 au **beurre**
Camembert
Danette **liégeoise au**
chocolat

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 !

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

• Sauté de porc printanier : cuisiné avec de la tomate, des carottes, des petits pois et des champignons.

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

Produits de printemps

Rejoignez-nous sur facebook !

