



Semaine du 2 au 8 octobre 2017

Lundi

Salade coleslaw   
Bœuf braisé bourgeoise  
Riz cantonais  
Bleu d'Auvergne  
Yaourt de Pierrefitte  
aromatisé

Mardi

Salade piémontaise  
Quenelles de volaille sauce  
chasseur  
Navets au jus   
Petit suisse  
Fruit 

Mercredi

Jeudi

Salade verte   
Fricassée de volaille à  
l'ancienne  
Haricots beurrés à l'ail  
Samos  
Clafoutis aux fruits

Vendredi

Salade de chou fleur   
mimosa  
Filet de hoki pané au citron  
Blé à la napolitaine  
Brie  
Fruit 

 Produits laitiers  Fruits et légumes  Viandes Poissons Œufs  Féculents  Produits sucrés



### L'info de Steeby

Les effets bénéfiques d'un niveau adéquat d'activités physiques sur la santé et le développement global des enfants sont bien reconnus. L'activité physique représente un facteur clé dans le maintien d'un poids santé tout en exerçant divers effets positifs sur la croissance, le bien-être psychologique, l'estime de soi ainsi que le rendement scolaire.

En dehors de l'école, il est intéressant de bouger soit en exerçant un sport (tennis, foot etc) soit de manière plus simple en faisant du vélo etc.

Salade coleslaw : chou blanc et carottes

Le bœuf braisé bourgeoise est une recette préparée avec du paleron. Le paleron est un morceau qui doit mijoter de longues heures. Ce morceau régulier de l'épaule se situe près du collier. Ce muscle à fibres courtes et maigres est traversé en son milieu par un nerf important qui après la cuisson devient gélatineux.

Riz cantonais : riz blanc cuit à l'étuvée, petits pois, œuf, dés de jambon

Haricots blancs mexicaine : haricots blancs, lamelles de poivrons, concentré de tomates

Produit de saison 