



Semaine du 5 au 11 novembre 2018

Lundi

Salade coleslaw 
Poulet à l'estragon et
champignons
Ratatouille niçoise
Bûchette de chèvre laits
mélangés
Flan pâtissier

Mardi


Chou-fleur BIO vinaigrette
Goulache de bœuf BIO
Semoule de blé BIO
Yaourt BIO
Fruit BIO 

Mercredi

Jeudi

Potage 
Jambon blanc froid
Nouilles aux petits légumes
Brebicrème Président
Fruit 

Vendredi

Salade verte 
Lieu poêlé en croûte
Côtes de blettes tomates
Camembert
Riz au lait

 Produits laitiers  Fruits et légumes  Viandes Poissons Œufs  Féculents  Produits sucrés



L'info de Steeby

Prendre son temps pour s'alimenter est primordial pour ne pas avoir faim et permettre une bonne digestion.

En effet, la mastication est la première étape de la digestion. Les dents découpent et broient les aliments. La salive, quant à elle, contient des éléments qui commencent la digestion. Ce processus prépare les aliments qui peuvent ensuite libérer leurs nutriments sous l'action de la digestion. Sans cette mastication, la digestion est plus difficile, plus fatigante pour l'estomac et moins efficace.

Salade coleslaw : chou blanc, carottes, oignons, sauce type mayonnaise à la moutarde de Dijon.

Lieu poêlé en croûte : filet de lieu pané.

Produit d'automne

