



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

Semaine du 30 mai au 5 juin 2022



Lundi

Salade de lentilles vtte

Falafels au coulis de tomate

Ratatouille niçoise

Cantal AOP

Fruit

Mardi

Melon

Bœuf en daube

Semoule BIO

Petit Louis

Mousse au chocolat

MERcredi

Jeudi

Tomate vinaigrette

Sauté de poulet à la bourguignonne

Riz blanc nature

Babybel rouge BIO

Compote pommes framboises

Vendredi

Salade verte au gruyère

Poissonnette panée au citron

Poêlée de légumes verts

Petit suisse nature sucré

Tarte aux pommes BIO

L'info de Steeby

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



Pour être en forme, un enfant de 10 ans doit dormir en moyenne 10 heures par nuit. Mais comme pour l'adulte, les besoins peuvent être très différents d'un enfant à un autre. Dans tous les cas, tu dois savoir que la télévision mais aussi les jeux vidéo nuisent à l'endormissement. A tel point que les enfants d'aujourd'hui dorment une heure de moins que leurs parents au même âge.

Un conseil pour aller dormir ? Prends un livre, lis quelques pages et surtout écoute ton corps !

• Melon : fruit originaire d'Afrique intertropicale et appartenant à la famille des cucurbitacées. Très savoureux, sucré et parfumé, il se mange cru ou cuit en compotes ou confitures.

• Sauté poulet bourguignonne : contient des lardons

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

