



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

Semaine du **17 au 23 janvier 2022**



Lundi

Céleri rémoulade
 Paleron rôti au jus
 Semoule BIO
 Gouda
 Compote de pommes sans sucre ajouté

Mardi

Tarte au fromage
 Œufs cocotte à la crème
 Choux fleurs vapeur
 Fromage blanc nature sucré
 Fruit

Mercredi

Jeudi

Salade verte alsacienne
 Pavé de dinde citron ciboulette
 Carottes locales vapeur
 Tartare nature
 Tarte au chocolat

Vendredi

Macédoine mayonnaise
 Tronçon de colin sauce trouillaise
 Spaghettis au beurre
 Savaron
 Fruit BIO

L'info de Steeby

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



La diversité est la clé de l'équilibre alimentaire. En pleine croissance, les enfants doivent manger varié. C'est important pour leur santé mais également pour leur permettre d'être curieux et ouverts, voire de devenir des fins gourmets. En semaine, demandez-leur ce qu'ils ont mangé à la cantine et proposez-leur un dîner différent.

Conseil + : l'équilibre alimentaire se fait sur une semaine et non sur une journée. Pas de panique donc si, durant un jour ou deux, ses repas sont déstructurés. Votre enfant a encore cinq à six jours pour se rattraper !

- Salade alsacienne : salade verte, cervelas, œufs durs.
- Sauce trouillaise : base crème, fumet de poisson, crevettes, moules.

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

