

Bien manger, pour vivre mieux.  
Semaine du **27 sept au 3 octobre 2021**



**Lundi**

Salade coleslaw vtte  
Bœuf braisé bourgeoise  
Riz de Camargue nature  
Grand Tomachon  
Yaourt local aromatisé



**Mardi**

Salade P de T vinaigrette  
Quenelles nature sauce chasseur sco  
Haricots beurre à l'ail  
Petit suisse nature  
Pastèque



**Mercredi**

**Jeudi**

Salade verte  
Fricassée de volaille au jus  
Duo Printanière de légumes / P de T vapeur  
Chanteneige BIO  
Coupelle de fruits



**Vendredi**

Chou fleur vinaigrette  
Dos de colin pané au citron  
Blé à la napolitaine  
Brie  
Fruit BIO



### 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.



● Produits laitiers

● Fruits & légumes

● Viandes Poissons Œufs

● Féculents

● Produits sucrés

- Salade coleslaw : chou blanc et carottes
- Bœuf braisé : préparé avec du paleron qui est un morceau qui doit mijoter de longues heures. Ce muscle à fibres courtes et maigres est traversé en son milieu par un nerf important qui après la cuisson devient gélatineux. Ici avec une sauce base tomates.
- Sauce chasseur : champignons
- Blé napolitaine : blé, coulis de tomates

Rejoignez-nous sur facebook !

