



Saveurs & Traditions du Bocage

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!

www.stb03.fr

ZI Porte Val de Cher ■ 6, rue de l'Industrie ■ 03410 Saint-Victor

☎ 04 70 51 45 10

