



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

Semaine du **18 au 24 décembre 2022**



Lundi

Cervelas
Filet de poulet à l'américaine
Pois chiches nature
Emmental
Pomme BIO




Mardi

Concombres à la crème
Tarte aux légumes
Carottes locales beurre ciboulette
Camembert
Mousse au chocolat




MERCREDI

Jeudi

Salade P de T aux fines herbes
Carbonnade flamande
Poêlée de légumes verts
Yaourt
Clémentine




Vendredi

Salade coleslaw
Poisson à la provençale
Semoule BIO
Vache picon
Flan nappé caramel





L'info de Steeby



Avec la saison froide, il est intéressant de prévenir certaines infections telles que le rhume. Voici donc quelques conseils pour les éviter le plus possible :

- Les virus et les bactéries voyagent et sont souvent transmis par contact avec une personne ou un objet contaminé. Il est primordial de se laver les mains régulièrement. Pour le lavage des mains, utilise une eau tiède et du savon. Frotte tes mains, tes ongles et tes doigts pour éliminer les microbes. Ce conseil est le plus important pour lutter contre l'infection !
- Habille-toi chaudement : bonnet, écharpe et gros manteau !

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

- Sauce américaine : tomates, oignons, ketchup, moutarde
- Carbonnade flamande : cuisinée avec de la viande de bœuf
- Poêlée de légumes verts : petits pois, haricots verts, brocolis, pois croquants
- Salade coleslaw : chou, carottes, oignons

