



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

Semaine du 27 sept au 3 octobre 2021



Lundi

Salade coleslaw
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 sucré
 Pastèque



MERCREDI

Jeudi

Salade verte aux noix
Fricassée de volaille à l'ancienne
 Printanière de légumes
 Chanteneige BIO
 Gâteau basque




Vendredi

Saucisson à l'ail
 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.
- 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

