



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

Semaine du **04 au 10 juillet 2022**



Lundi

Céleri rémoulade
 Tomates farcies
 Riz
 Chanteneige BIO
 Entremets vanille



Mardi

Salade de P de T vinaigrette
 Quenelles nature sauce
 crème
 Ratatouille niçoise
 Gouda
 Fruit



Mercredi

Jeudi

Salade de haricots rouges
 Jambon blanc froid
 Purée de pommes de terre
 et carottes maison
 Fromage blanc nature
 sucré
 Fruit



Vendredi

VACANCES !!

L'info de Steeby

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



Comment lire les étiquettes ? La liste des ingrédients est obligatoire. Ils y sont présentés par ordre décroissant d'importance : le premier est celui qui est le plus important en quantité, et ainsi de suite. Sur les étiquettes, il est intéressant de regarder les taux de sucres, graisses, sel pour 100g ou 100mL de produit. Quand vous avez le choix, comparer les produits entre eux. Par exemple, vous pouvez vous rendre compte rapidement qu'un jus de raisin contient en moyenne 15g de sucres pour 100mL, tandis qu'un jus d'orange en contient en moyenne 10g pour 100mL, soit 30% de sucre en moins.

• Salade de haricots rouges : haricots rouges, céleri branche, vinaigrette.

Scannez et découvrez !



Pour scanner, téléchargez l'application gratuite sur un smartphone.

