



# Semaine du 21 au 27 janvier 2019

**Lundi**  
 Salade de céleri rémoulade  
**Tranche de paleron au jus**  
 Semoule de blé  
 Gouda  
 Compote de pommes

**Mardi**  
 Croisillon emmental  
**Sauté de porc bourgeoise**  
 Printanière de légumes  
 Fromage blanc  
 Fruit

**Mercredi**

**Jeudi**  
 Salade vigneronne  
**Filet de dinde au jus**  
 Ratatouille niçoise  
 Chanteneige  
 Tarte au chocolat

**Vendredi**  
 Chou-fleur vinaigrette  
**Filet de plie sauce homardine**  
 Spaghettis au beurre  
 Savaron  
 Fruit

Produits laitiers

Fruits et légumes

Viandes Poissons Œufs

Féculeux

Produits sucrés



## L'info de Steeby

La diversité est la clé de l'équilibre alimentaire. En pleine croissance, les enfants doivent manger varié. C'est important pour leur santé mais également pour leur permettre d'être curieux et ouverts, voire de devenir des fins gourmets.

En semaine, demandez-leur ce qu'ils ont mangé à la cantine et proposez-leur un dîner différent.

Conseil + : l'équilibre alimentaire se fait sur une semaine et non sur une journée. Pas de panique donc si, durant un jour ou deux, ses repas sont déstructurés. Votre enfant a encore cinq à six jours pour se rattraper !

Le sauté de porc est accompagné d'une sauce avec des morceaux de carottes.

La salade vigneronne est composée de salade verte, lardons, croûtons, œufs durs.

La sauce homardine est réalisée avec de la bisque de homards et du paprika.

Produits d'hiver