



Saveurs & Traditions du Bocage

Semaine du 11 au 17 février 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade Marco Polo Confit de porc sauce moutarde Petits pois à la française Yaourt Fruit	Salade chou jambon comté Emincé de dinde au jus Polenta Kiri chèvre Liégeois chocolat		Œuf mayonnaise en duo Sous noix de veau à la crème Semoule de blé Saint Paulin Crème vanille	Roulade de volaille aux olives Brandade de poisson maison Salade verte Cantal Compote pommes cassis
Produits laitiers	Fruits et légumes	Viandes Poissons Œufs	Produits sucrés	Féculents

L'info de Steeby

Vêtements par temps froid : faut-il superposer les couches ?

OUI ! Opte pour la superposition de plusieurs couches de vêtements secs, en terminant par une matière coupe-vent et imperméable. Couvre-toi la tête et les mains. Le port d'un bonnet peut réduire jusqu'à 50 % la perte de chaleur corporelle. Evite de t'exposer au froid et au vent.

Pour finir, apprends à te découvrir lors d'un effort physique prolongé. Ceci permet l'évaporation et évite l'accumulation de la sudation. Et rhabille-toi aussitôt l'effort achevé !

Salade Marco Polo : pâtes, surimi, poivrons, mayonnaise

Petits pois à la française : petits pois, lardons

La roulade aux olives est une charcuterie peu grasse du fait qu'elle est réalisée à base de volaille.

La brandade de poisson est réalisée maison, mélange de purée de pommes de terre de l'Allier et de poisson blanc.

Produits d'hiver ❄️

Rejoignez-nous sur facebook !

