



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

SEMINE du 29 avril au 5 mai 2019



### LUNDI

Salade concombre crème

Sauté de porc printanier

Semoule de blé

Fromage frais Paysan

Breton

Pomme cuite

### MARDI

Salade de riz camarguaise

Emincé dinde au jus

Tajine de légumes

Bonbel

Fruit

### MERCREDI

### JEUDI

Carottes râpées

Œufs mollets à la crème

Epinards braisés

Mimolette jeune

Moelleux noisettes du

Limousin

### VENDREDI

Roulade de volaille aux olives

Crème de moules

Frites

Yaourt de Pierrefitte

Fraises

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

## L'info de Steeby

Chaque jour, il est important de consommer 5 fruits et légumes.

-Toutes sortes de fruits : frais, surgelés, crus, cuits, naturels ou préparés

(jus de fruits, compotes...)

-Toutes sortes de légumes : frais, surgelés, sous vide, déshydratés, crus

ou cuits, naturels ou préparés (soupes, purées, gratins ou mélanges de légumes...).

En effet, ils apportent des vitamines, des minéraux et des fibres

indispensables à ton organisme !



- Sauté de porc printanier : cuisiné avec des petits légumes, petits pois, carottes ; concentré de tomate...
- Tajine de légumes : pommes de terre, légumes de couscous, olives vertes.
- Crème de moules : sauce avec du curry.



Produits de printemps

Rejoignez-nous sur facebook!



04 70 51 45 10

ZI Porte Val de Cher • 6, rue de l'Industrie • 03410 Saint-Victor

www.stb03.fr