



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

SEMAINE DU 03 au 09 juin 2019



LUNDI

Salade de lentilles
vinaigrette

Rôti de porc au jus

Flan de petits légumes

Cantal

Salade de fruits

MARDI

Melon

Sauté de dinde chasseur

Riz pilaf

Samos

Flan nappé

MERCREDI

JEUDI

Tomate mimosa

Bœuf en daube

Semoule de blé

Petit Louis

Mousse chocolat La

Laitière

VENREDI

Salade verte au gruyère

Filet de colin à la

normande

Petits pois

Fromage blanc

Tarte aux pommes

L'Info de Steeby

Pour être en forme, un enfant de 10 ans doit dormir en moyenne 10 heures par nuit. Mais comme pour l'adulte, les besoins peuvent être très différents d'un enfant à un autre. Dans tous les cas, tu dois savoir que la télévision mais aussi les jeux vidéo nuisent à l'endormissement. A tel point que les enfants d'aujourd'hui dorment une heure de moins que leurs parents au même âge.

Un conseil pour aller dormir ? Prends un livre, lis quelques pages et surtout écoute ton corps !



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

• Melon : fruit originaire d'Afrique intertropicale et appartenant à la famille des cucurbitacées. Très savoureux, sucré et parfumé, il se mange cru ou cuit en compotes ou confitures.

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