



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

SEMAINE DU 10 au 16 juin 2019



LUNDI

FERIE

MARDI

Croissant emmental
 Sauté de porc printanier
 Haricots beurres
 Yaourt local
 Fruit

MERCREDI

JEUDI

Salade de blé au thon
 Sauce en chemise
 Poireaux émincés au gratin
 Fromage blanc
 Fraises

VENDREDI

Melon
 Saumon à l'oseille
 Coquillettes au beurre
 Camembert
 Danette liégeoise au chocolat

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

L'Info de Steeby

Les bons gestes pour préserver les qualités nutritionnelles des fruits et légumes frais :

- pense à acheter les fruits et légumes à différents stades de maturité. Tu mangeras les « murs à point » en priorité puis les autres qui auront fini de mûrir progressivement à la maison.
- pour conserver un maximum de vitamines et de minéraux, il est important de consommer les fruits et les légumes au plus près de la récolte, donc de privilégier les fruits et légumes de saison. Encore mieux : fait pousser certaines variétés dans ton jardin !



- Sauté de porc printanier : cuisiné avec de la tomate, des carottes, des petits pois et des champignons.
- Sauce en chemise : cervelas fourré de fromage et entouré de lard fumé.

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