



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

SEMAINE DU 17 au 23 juin 2019



LUNDI

Salade de riz italienne
Gratin de légumes
jambon et bleu (PC)

Yaourt BIO
Fruit

MERCREDI

JEUDI

Verrine à la betterave
Porc au caramel
Nouilles chinoises
Tomme de Pierrefitte
Tarte au citron

VENDREDI

Samoussa
Curry de colin au lait de coco
Purée de carottes
Comté
Fruit

L'INFO de Steeby

Avec les vacances d'été qui arrivent, n'oubliez pas de te protéger du soleil. En effet, la peau des enfants est encore plus sensible aux rayons UV que celle des adultes. Entre 12h et 16h, lorsque le soleil est très haut dans le ciel, évite de t'exposer à ses rayons. Il faut ensuite mettre de la crème solaire au moins toutes les 2h, et plus encore si tu te baignes. De plus, tu dois aussi te protéger quand le ciel est couvert car les rayons UV traversent les nuages. Enfin, pense à mettre des lunettes de soleil car tes yeux aussi sont sensibles au soleil !!



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

Qu'est-ce que la Fête des Fruits et Légumes frais ? C'est tout simplement accorder une place importante aux fruits et légumes frais dans notre alimentation. Une façon simple et agréable de profiter de leurs bienfaits tout en se faisant plaisir. C'est aussi retrouver l'envie de les cuisiner au fil des saisons et de les partager en famille ou entre amis.



www.stb03.fr

04 70 51 45 10

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