



Bien manger, pour vivre mieux.

SEMAINE DU 30 septembre au 6 octobre 2019

Saveurs & Traditions du Bocage



LUNDI

Salade coleslaw

Bœuf braisé

Riz nature

Bleu d'Auvergne

Yaourt local aromatisé

MARDI

Salade piémontaise

**Quenelles de volaille sauce
chasseur**

Haricots beurrés

Petit suisse

Fruit

MERCREDI

JEUDI

Salade verte aux noix

**Fricassée de volaille à
l'ancienne**

Printanière de légumes

Samos

Ciafoutis aux fruits

VENDREDI

Saucisson à l'ail
**Filet de poisson pané au
citron**

Blé à la napolitaine

Brie

Fruit

L'Info de Steeby

Les effets bénéfiques d'un niveau adéquat d'activités physiques sur la santé et le développement global des enfants sont bien reconnus. L'activité physique représente un facteur clé dans le maintien d'un poids santé tout en exerçant divers effets positifs sur la croissance, le bien-être psychologique, l'estime de soi ainsi que le rendement scolaire.

En dehors de l'école, il est intéressant de bouger soit en exerçant un sport (tennis, foot etc) soit de manière plus simple en faisant du vélo etc.



• Salade coleslaw : chou blanc et carottes

• Bœuf braisé : recette préparée avec du paleron qui est un morceau qui doit mijoter de longues heures. Ce muscle à fibres courtes et maigres est traversé en son milieu par un nerf important qui après la cuisson devient gélatineux

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



Produits d'automne

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