



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

SEMAINE du 14 au 20 octobre 2019



### LUNDI

Haricots verts vinaigrette  
Spaghettis ricotta épinards (PC)

Fromage blanc

Fruit



### MERCREDI

Tomate vinaigrette

Emincé de dinde à la royale

Côtes de blettes aux lardons

Petit Louis

Beignet à la framboise



### JEUDI

Salade de bié au thon

Médailion de porc

Flan de potiron

Tomme grise

Fruit



### VENDREDI

Salade vigneronne

Pavé de colin aux pétales

d'ail

Riz pilaf

Savaron

Entremet vanille



## L'Info de Steeby

Préparer de bons repas rapidement, c'est une question

d'organisation ! Voici quelques astuces pour ne plus perdre de temps en cuisine. En effet, s'organiser, c'est la clé de la réussite !

Avant de se lancer dans l'élaboration d'une recette, prépare tous les ustensiles et les ingrédients nécessaires. Il faut aussi penser au temps de préchauffage du four (avec un adulte bien entendu) à allumer pendant l'étape de préparation. Une fois le plat préparé, il n'y a plus qu'à l'enfourner sans attendre.



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

• Emincé de dinde à la royale : sauce à base de moutarde.

• Médailion de porc : sauce tomates, champignons, cornichons.

• Salade vigneronne : salade verte, œuf, lardons, croûtons, vinaigrette

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