



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

SEMAINE du 17 au 23 février 2020



**LUNDI**

- Betteraves rouges ciboulette
- Tomates farcies
- Riz nature
- Emmental
- Fruit

**MARDI**

- Salade céleri maïs
- Crousti fromage
- Poêlée de haricots verts
- Fromage blanc
- Tarte aux pommes

**MERCREDI**

**JEUDI**

- Salade de lentilles vites
- Bœuf sauté Murat
- Purée de potiron
- Tomme blanche
- Fruit

**VENDREDI**

- Salade auvergnate
- Tronçon de colin jus champignons
- Pommes vapeur
- Boursin nature
- Poire cuite

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

### L'info de Steeby

Dans un environnement froid, le corps doit produire plus de chaleur. Il a donc besoin de plus d'énergie. Du coup, il brûle plus de calories. Bien qu'il n'existe pas d'aliment qui protège du froid, il ne faut pas négliger ton alimentation : Privilégie les fruits et légumes verts, les aliments riches en vitamines, en sels minéraux et en oligo-éléments. Préfère les produits frais, qui sont particulièrement antioxydants. Mange des pâtes, du riz ou autres féculents. Ces sucres lents constituent une réserve de glucides, prioritairement utilisés lorsque le corps frissonne. Sache que manger gras ne protège pas du froid !



• Le bœuf sauté Murat est un plat composé de collier de bœuf, d'une sauce tomate, de rondelles de carottes et d'une garniture d'assaisonnement.

• Salade auvergnate : salade verte, croûtons, lardons, bleu.

Produits d'hiver  
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