



**Lundi**

- Salade coleslaw
- Bœuf braisé**
- Riz nature
- Grand Tomachon
- Yaourt local aromatisé

**Mardi**

- Salade piémontaise
- Quenelles de volaille sauce chasseur**
- Haricots beurres
- Petit suisse
- Fruit

**MERCREDI**

**Jeudi**

- Salade verte aux noix
- Fricassée de volaille à l'ancienne**
- Printanière de légumes
- Samos
- Clafoutis aux fruits

**Vendredi**

- Saucisson à l'ail**
- Filet de poisson pané au citron
- Blé à la napolitaine
- Brie
- Fruit BIO

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

## 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 d'automne**

Rejoignez-nous sur facebook!

