



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

Semaine du 01 au 7 novembre 2021



**Lundi**  
FERIE

**Mardi**

- Betteraves rouges BIO au maïs
- Goulache de bœuf BIO
- Semoule BIO
- Yaourt sucré au lait entier BIO
- Fruit BIO

**Mercredi**

**Jeudi**

- Œuf mayonnaise en duo
- Pennes aux saveurs de Méditerranée (PC)
- Croc'lait BIO
- Fruit

**Vendredi**

- Salade verte
- Beignets de calamars
- Haricots beurre Comté
- Riz au lait

### L'info de Steeby

Prendre son temps pour s'alimenter est primordial pour ne pas avoir faim et permettre une bonne digestion.

En effet, la mastication est la première étape de la digestion. Les dents découpent et broient les aliments. La salive, quant à elle, contient des éléments qui commencent la digestion. Ce processus prépare les aliments qui peuvent ensuite libérer leurs nutriments sous l'action de la digestion. Sans cette mastication, la digestion est plus difficile, plus fatigante pour l'estomac et moins efficace.



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

- Goulache : sauce à base de tomate, oignons, paprika
- Pennes : cuisinées avec des champignons, courgettes, tomates confites, huile d'olives et mozzarella râpée

Rejoignez-nous sur facebook !

www.stb03.fr

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

☎ 04 70 51 45 10

