



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

Semaine du 07 au 13 février 2022



**Lundi** 

Salade de pâtes  
tricolores

**Œufs cocotte à la crème**

Petits pois à l'étuvée

Yaourt sucré au lait  
entier BIO

Fruit local




**Mardi**

Salade chou jambon comté

**Sauté de poulet orléanaise**

Lentilles Berry Label

Rouge à la paysanne

Kiri chèvre

Liégeois chocolat



**MERcredi**

**Jeudi**

Sal fraich' concombre radis  
maïs

**Blanquette de veau**

Semoule BIO

Saint Paulin

Entremets vanille




**Vendredi**

**Pâté de foie**

Brandade de poisson  
maison

Salade verte

Cantal AOP

Fruit






## L'info de Steeby

Vêtements par temps froid : faut-il superposer les couches ?

OUI ! Opte pour la superposition de plusieurs couches de vêtements secs, en terminant par une matière coupe-vent et imperméable. Couvre-toi la tête et les mains. Le port d'un bonnet peut réduire jusqu'à 50 % la perte de chaleur corporelle. Evite de t'exposer au froid et au vent. Pour finir, apprends à te découvrir lors d'un effort physique prolongé. Ceci permet l'évaporation et évite l'accumulation de la sudation. Et rhabille-toi aussitôt l'effort achevé !



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

- Pâtes tricolores : avec du maïs, des tomates et de la vtt.
- Sauce orléanaise : carottes cubes, oignons, huile d'olives, moutarde.
- Brandade de poisson maison : mélange de purée de pommes de terre de l'Allier et de poisson blanc.

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

