



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

Semaine du **04 au 10 juillet 2022**



**Lundi**

Céleri rémoulade  
 Tomates farcies  
 Riz  
 Chanteneige BIO  
 Entremets vanille



**Mardi**

Salade de P de T vinaigrette  
 Quenelles nature sauce  
 crème  
 Ratatouille niçoise  
 Gouda  
 Fruit



**Mercredi**

**Jeudi**

Salade de haricots rouges  
 Jambon blanc froid  
 Purée de pommes de terre  
 et carottes maison  
 Fromage blanc nature  
 sucré  
 Fruit



**Vendredi**

**VACANCES !!**

### L'info de Steeby

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



Comment lire les étiquettes ? La liste des ingrédients est obligatoire. Ils y sont présentés par ordre décroissant d'importance : le premier est celui qui est le plus important en quantité, et ainsi de suite. Sur les étiquettes, il est intéressant de regarder les taux de sucres, graisses, sel pour 100g ou 100mL de produit. Quand vous avez le choix, comparer les produits entre eux. Par exemple, vous pouvez vous rendre compte rapidement qu'un jus de raisin contient en moyenne 15g de sucres pour 100mL, tandis qu'un jus d'orange en contient en moyenne 10g pour 100mL, soit 30% de sucre en moins.

• Salade de haricots rouges : haricots rouges, céleri branche, vinaigrette.

Scannez et découvrez !



Pour scanner, téléchargez l'application gratuite sur un téléphone portable.

