



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

Semaine du 16 au 22 janvier 2023



Lundi

Céleri rémoulade
 Paleron rôti au jus
 Riz nature
 Gouda
 Compote de pommes sans sucre ajouté



Mardi

Tarte au fromage
 Omelette fraîche nature
 Ratatouille niçoise
 Fromage blanc nature
 Fruit




Mercredi

Jeudi

Salade verte alsacienne
 Pavé de dinde citron ciboulette
 Chou fleur vapeur
 Tartare nature
 Tarte au chocolat



Vendredi

Macédoine mayonnaise
 Tronçon de colin sauce trouillaise
 Coudes au beurre
 Savaron
 Fruit BIO





L'info de Steeby

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



La diversité est la clé de l'équilibre alimentaire. En pleine croissance, les enfants doivent manger varié. C'est important pour leur santé mais également pour leur permettre d'être curieux et ouverts, voire de devenir des fins gourmets. En semaine, demandez-leur ce qu'ils ont mangé à la cantine et proposez-leur un dîner différent.

Conseil + : l'équilibre alimentaire se fait sur une semaine et non sur une journée. Pas de panique donc si, durant un jour ou deux, ses repas sont déstructurés. Votre enfant a encore cinq à six jours pour se rattraper !

- Salade alsacienne : salade verte, cervelas, œufs durs.
- Sauce trouillaise : base crème, fumet de poisson, crevettes, moules.



www.stb03.fr

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

☎ 04 70 51 45 10

