



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

Semaine du 05 au 11 février 2024



Lundi 

Salade de pâtes
tricolores

Œufs durs à la crème

Petits pois à l'étuvée

Yaourt sucré au lait
entier **BIO**

Pomme locale 



Mardi

Salade chou jambon comté

**Sauté de poulet
orléanaise** 

Semoule **BIO**

Kiri chèvre

Liégeois chocolat 

MERcredi

Jeudi

Sal. concombre radis maïs

Rissolette de veau milanaise

Lentilles Berry Label Rouge
à la paysanne 

Saint Paulin

Crème vanille

Vendredi

Pâté de foie

Brandade de poisson
maison 

Salade verte

Cantal AOP 

Poire 



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.



www.stb03.fr

ZI Porte Val de Cher ■ 6, rue de l'Industrie ■ 03410 Saint-Victor ☎ 04 70 51 45 10

