



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.
Semaine du **03 au 09 juin 2024**



Lundi

Chou blanc au bleu
Sauté de bœuf Charolais IGP Murat
Pommes locales vapeur
Gouda
Danette liégeoise
chocolat




Mardi

Salade de pois chiches
fromage de brebis
Cervelas alsacienne
Haricots beurre
Yaourt local sucré
Banane BIO





Mercredi

Jeudi

Croisillon emmental
Omelette nature
Ratatouille niçoise
Fromage blanc
Fraises




Vendredi

Melon
Médailillon du grand large
sauce nantua
Coquillettes BIO
au beurre
Camembert
Ananas au sirop





L'info de Steeby

Les bons gestes pour préserver les qualités nutritionnelles des fruits et légumes frais :

-pense à acheter les fruits et légumes à différents stades de maturité. Tu mangeras les « mûrs à point » en priorité puis les autres qui auront fini de mûrir progressivement à la maison.

-pour conserver un maximum de vitamines et de minéraux, il est important de consommer les fruits et les légumes au plus près de la récolte, donc de privilégier les fruits et légumes de saison. Encore mieux : fait pousser certaines variétés dans ton jardin !

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

- Sauce Murat : base tomate avec des olives noires.
- Cervelas alsacienne : cervelas fourré de fromage et entouré de lard fumé.
- Sauce nantua : fumet de crustacé, brunoise de légumes.



www.stb03.fr

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

