



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

Semaine du **04 au 10 novembre 2024**



**Lundi** 

Concombre au fromage blanc  
 Curry de légumes  
 Riz safrané  
 Bûche de chèvre laits mélangés  
 Mousse au chocolat

**Mardi**

Salade de blé au jambon  
 Filet de poulet mariné cajun   
 Céleris raves au beurre  
 Vache qui rit BIO   
 Banane BIO 

**MERcredi**

**Jeudi**

Salade chou jambon comté   
 Saucisse de Toulouse  
 Petits pois à l'étuvée  
 Petit suisse  
 Madeleine Bijou chocolat

**Vendredi**

Macédoine mayonnaise  
 Beignets de calamars  
 Semoule BIO   
 Edam  
 Clémentine 

### L'info de Steeby

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



Pour être bien en forme le matin, il est nécessaire de ne pas se coucher trop tard... Ainsi le lendemain matin, le réveil te paraîtra moins difficile. Quand arrive l'heure de se lever, tu peux prendre quelques minutes dans ton lit pour t'étirer et prendre le temps de te réveiller avant de te lever et d'entamer la journée par un petit déjeuner équilibré !

- Curry de légumes : carottes, chou-fleur, courgettes, maïs, sauce au lait de coco, tomates concassées et épices.
- Filet de poulet : mariné la veille avant cuisson, pas de sauce supplémentaire.



[www.stb03.fr](http://www.stb03.fr)

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

