



Bonjour,
Je m'appelle **Steeby**, c'est moi qui te présenterai les menus et te donnerai des informations et des petits conseils sur la nutrition...

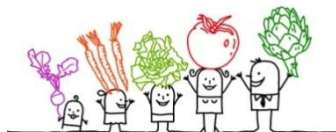


Semaine du 12 au 18 décembre 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi – REPAS DE NOEL	Vendredi
Taboulé oriental	Salade de carottes râpées	Salade chou jambon emmental	Millefeuille de saumon crème ciboulette	Roulade aux olives
Sauté de bœuf à l'ancienne	Cordon bleu	Emincé de dinde à la royale	Mignonnette d'aiguillettes de poulet aux raisins et aux champignons	Filet de colin sauce crustacés
Haricots verts provençale	Tortellinis tomate mozzarella	Polenta	Poêlée à la Sarladaise et châtaignes du Limousin	Petits pois à la française
Tome noire des Pyrénées	Yaourt de Pierrefite	Fromage blanc	Fourme d'Ambert	Camembert
Fruit	Compote pommes cassis	Salade de fruits	Bûchette au chocolat	Fruit

Les Infos de Steeby

La mozzarella est un fromage italien. Elle peut se consommer nature, crue ou cuite. Elle entre dans la composition de nombreuses recettes de salades, pâtes, pizzas, etc. La mozzarella traditionnelle n'est faite qu'avec du lait de bufflonne, tandis que les fromageries industrielles utilisent autant la production de la bufflonne que celle de la vache.



Le Conseil de Steeby

Le mois de décembre doit être synonyme de fête et de bonne humeur. La société STB est heureuse de vous présenter son repas de Noël à consommer dans la joie et la convivialité des fêtes de fin d'année.

Bon appétit et joyeuses fêtes !



Bonjour,
C'est moi **Steeby** ! Je te souhaite un bon
appétit !



Semaine du 19 au 25 décembre 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Chou rouge vinaigrette	Potage	Salade de concombre à la crème	Carottes râpées citronnées	Tomate vinaigrette
Emincé de poulet à la crème	Tartine savoyarde	Dos de lieu aux raisins jus de veau	Estouffade de bœuf aux olives noires	Escalope de saumon crème d'échalotes
Haricots blancs au jus	Salade verte	Pommes Parmentier	Coquillettes à la provençale	Gratin de légumes
Bûchette de chèvre laits mélangés	Cantadou ail et fines herbes	Tome grise	Gouda	Yaourt
Crème mangue abricot	Poire cuite	Fromage blanc aux fruits	Compote pommes fraises	Tarte aux pommes

Les Infos de Steeby

Les pommes Parmentier sont des pommes de terre cuisinées à l'huile d'olive.
L'estouffade de bœuf aux olives noires est composée de collier de bœuf. La sauce est réalisée avec des tomates et des olives noires en rondelles.

Le Conseil de Steeby

Il ne te reste plus que quelques jours à attendre avant de fêter Noël... À l'origine, cette fête était païenne et existait sous des formes différentes pour marquer le solstice d'hiver. De nos jours, elle est marquée par des repas familiaux et la distribution de cadeaux.

Soit patient, la magie de Noël est pour bientôt...



Coucou,
C'est moi Steeby ! Je te souhaite un
bon appétit !



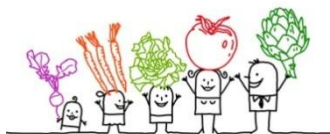
Semaine du 2 au 8 janvier 2012

Lundi	Mardi - RENTREE	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade coleslaw	Tarte aux 3 fromages	Salade vigneronne	Salade de chou rouge strasbourgeoise	Salade macédoine
Médailillon de porc sauce Robert	Jambon blanc froid	Chipolatas aux lentilles (PC)	Rôti de dinde au jus	Filet de poisson blanc meunière
Riz au curry	Poêlée de haricots beurres	Tartare nature	Duo ratatouille niçoise et semoule de blé	Ecrasé de pommes de terre façon purée
Emmental	Petit suisse	Entremet chocolat noisette	Carré ½ sel	Cantal
Œufs au lait	Fruit		Galette des rois	Fruit

Les Infos de Steeby

La salade coleslaw est composée de chou blanc, de carottes, d'oignons et de céleri, le tout étant râpé finement.

La salade vigneronne est composée de salade verte, d'œufs, de croûtons et de lardons.



Le Conseil de Steeby

L'Épiphanie est une fête chrétienne qui célèbre la visite des mages à l'enfant Jésus.

La fève dans la galette des rois est une tradition qui remonte au temps des Romains. Au début de janvier, les saturnales de Rome (fêtes en l'honneur du Dieu Saturne) éalisaient le « roi » du festin au moyen d'une fève. Si la tradition est d'origine religieuse, elle est devenue une tradition familiale où l'on se rassemble pour découper la fameuse galette. Celui qui trouvera la fève sera couronné roi ... et choisira sa reine.

Produits laitiers

Fruits et légumes

Vianes Poissons Œufs

Féculets

Produits sucrés



Bonjour,
Je m'appelle **Steeby**, c'est moi qui te présenterai les menus et te donnerai des informations et des petits conseils sur la nutrition...



Semaine du 9 au 15 janvier 2012

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Saucisson à l'ail	Potage	Betteraves rouges ciboulette	Duo de crudités carottes et céleri	Œufs mayonnaise crudités
Blanquette de la mer	Raviolis gratinés	Quenelles de volaille sauce crème	Bœuf bourguignon	Crème de moules au safran
Macaronis Nantua	Salade verte	Duo côtes de blettes persillées et riz en croquettes	Poêlée de haricots verts	Frites
Saint Nectaire	Vache Picon	Saint Albroy	Gouda	Fromage blanc
Fruit	Compote de pommes	Fruit	Crème au chocolat	Pomme cuite

Les Infos de Steeby

La blanquette de la mer est un plat de poisson composé de cubes de poisson blanc, de cubes de saumon, de champignons et d'une sauce base crème.

Les macaronis Nantua sont réalisés avec du fumet de poisson et du concentré de tomate ainsi que quelques crevettes décortiquées.



Le Conseil de Steeby

Avec la saison froide, il est intéressant de prévenir certaines infections telles que le rhume. Voici donc quelques conseils pour les éviter le plus possible :

- Les virus et les bactéries voyagent et sont souvent transmis par contact avec une personne ou un objet contaminé. Il est primordial de se laver les mains régulièrement. Pour le lavage des mains, utilise une eau tiède et du savon. Frotte tes mains, tes ongles et tes doigts pour éliminer les microbes. Ce conseil est le plus important pour lutter contre l'infection !
- Habille-toi chaudement : bonnet, écharpe et gros manteau !



Menu de Noël

Jeudi 15 décembre 2011



Millefeuille de saumon à l'oseille et sa crème ciboulette

○○○○○○

Mignonnette d'aiguillettes de poulet aux raisins et aux champignons

○○○○○○

Poêlée à la Sarladaise et châtaignes du Limousin

○○○○○○

Fourme d'Ambert

○○○○○○

Bûchette au chocolat

STB vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année





TABLEAU DES FREQUENCES DES PLATS RECOMMANDEES DEFINIES PAR LE GEMRCN

(Pour la période du 12 déc 2011 au 15 jan 2012, soit 20 repas, mercredis exclus)

Base de 20 repas	Entrées	Plats protidiques	Légumes	Produits laitiers	Desserts	Fréquences observées	Fréquences recommandées
Entrées ≥15% de lipides	4					4/20	4/20 maxi
Crudités légumes ou fruits contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	7		3			10/20	10/20 mini
Produits à frire ou pré frits ≥15% lipides		2	1			3/20	4/20 maxi
Plats protidiques P/L ≤ 1		2				2/20	2/20 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson ≥70% de poisson et P/L ≥ 2		6				6/20	4/20 mini
Viandes non hachées de bœuf, veau ou agneau, ou abats de boucherie		4				4/20	4/20 mini
Préparations à base de viande, poisson, œuf et/ou fromage <70% du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés		3				3/20	4/20 maxi
Légumes secs, féculents ou céréales seuls ou en mélange (50% au minimum)			10			10/20	10/20
Légumes cuits autres que secs seuls ou en mélange (50% au minimum)			10			10/20	10/20
Fromages ≥150mg de calcium par portion				11		11/20	8/20 mini
Fromages <150mg de calcium et ≥100mg de calcium par portion				5		5/20	4/20 mini
Produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides				5	1	6/20	6/20 mini
Desserts ≥15% lipides					1	1/20	3/20 maxi
Desserts ou produits laitiers <15% lipides et plus de 20g de glucides simples					1	1/20	4/20 maxi
Desserts de fruits crus					9	9/20	8/20 mini