



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

Semaine du 09 au 15 mai 2022



Lundi

Salade fraîcheur
concombre radis maïs

Jambon blanc froid

Polenta

Petit Cotentin

Crème vanille BIO

Mardi

Salade de lentilles vtte

Pizza au fromage

Salade verte

Petit suisse

Fruit

Mercredi

Jeudi

Samoussa de poulet

Paleron rôti au jus

Poêlée de légumes du soleil

Vache qui rit BIO

Ananas au sirop

Vendredi

Rillettes de porc

Filet de hoki sauce américaine

Pommes persillées

Bûche du Pilat

Fraises

L'info de Steeby

Pour rester en bonne santé, limiter sa consommation de sucre est essentiel...Faut-il pour autant renoncer à toute gourmandise ? Heureusement non ! Le sucre apporte des calories mais aucun élément favorable à la santé. Consommé en grande quantité, il peut entraîner à long terme des maladies comme le diabète. Le sucre est aussi responsable de l'apparition de caries dentaires. Mais consommés de temps en temps et en quantité raisonnable, les produits sucrés sont compatibles avec une alimentation équilibrée et favorable à la santé !

- Produits laitiers
- Fruits & légumes
- Viandes Poissons Œufs
- Féculents
- Produits sucrés

- Pizza au fromage : en barquettes prêtes à servir, riche en fromage (emmental et mozzarella).
- Poêlée légumes du soleil : oignons, carottes, tomates, pois mange-tout, poivrons jaunes et rouges, courgettes.
- Sauce américaine : à base de bisque de homard et de concentré de tomates.

