



Semaine du 12 au 18 juin 2017

Lundi

Salade de chou au bleu  
Bœuf sauté Murat  
P de T persillées  
Gouda  
Salade de fruits

Mardi

Croisillon emmental  
Sauté de porc printanier  
Poireaux émincés au gratin  
Laitage  
Fruit

Mercredi

Salade de carottes râpées  
Blanquette de dinde à l'ancienne  
Semoule de blé  
Pâte à tartiner  
Entremet vanille

Jeudi

Salade de blé, lentilles et petits pois  
Saucisse  
Chou-fleur vapeur  
Cantal  
Fraises

Vendredi

Melon  
Saumon à l'oseille  
Riz  
Fromage coupe  
Ile flottante

Produits laitiers

Fruits et légumes

Viandes Poissons Œufs

Féculents

Produits sucrés

### 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 !

Produit de saison :

Rejoignez-nous sur facebook !

