



Semaine du 16 au 22 octobre 2017

Lundi

Haricots verts vinaigrette
Spaghettis à la bolognaise
(PC)
Yaourt
Fruit 

Mardi

Tomate vinaigrette
Emincé de dinde à la royale
Epinards en branches béchamel 
Pâte à tartiner
Chausson aux pommes

Mercredi

Macédoine de légumes vinaigrette 
Bœuf en daube
Potatoes
Fromage coupe
Cocktail de fruits

Jeudi

Salade de blé au thon
Médailon de porc sauce Robert 
Côtes de blettes béchamel
Mimolette jeune
Fruit 

Vendredi

Salade vigneronne 
Pavé de colin pétales d'ail
Riz pilaf
Bûche du Pilat
Entremet vanille

Produits laitiers

Fruits et légumes

Viandes Poissons Œufs

Féculents

Produits sucrés



L'info de Steeby

Préparer de bons repas rapidement, c'est une question d'organisation ! Voici quelques astuces pour ne plus perdre de temps en cuisine. En effet, s'organiser, c'est la clé de la réussite ! Avant de se lancer dans l'élaboration d'une recette, prépare tous les ustensiles et les ingrédients nécessaires. Il faut aussi penser au temps de préchauffage du four (avec un adulte bien entendu) à allumer pendant l'étape de préparation. Une fois le plat préparé, il n'y a plus qu'à l'enfourner sans attendre.

La sauce bolognaise est une sauce classique de la région de Bologne (Italie). Elle est réalisée à base de tomates et de viande de bœuf. Elle est renommée internationalement comme accompagnement des spaghettis.

Emincé de dinde à la royale : sauce à base de moutarde.

Sauce Robert : sauce tomates, champignons, cornichons.

Salade vigneronne : salade verte, œuf, lardons, croûtons, vinaigrette.

Produit de saison 