

## Lundi

*Betterave vinaigrette*

*Paupiette du pêcheur*

*Pommes vapeur*

*Emmental*

*Pomme cuite*

## Mardi

*Concombre fromage blanc*

*Rôti de bœuf*

*Flan de légumes*

*St Moret*

*Poire au sirop*

## Jeudi

*Salade Maraîchère*

*Tomates farcies s/p*

*Tortis*

*Yaourt aromatisé*

*Mousse framboises*

Les légumesbulb

# St Sauveur



« An apple a day takes the doctor away ! »

D'après le dicton anglais, une pomme par jour permet de tenir le médecin à distance... Une croyance qui repose sur des qualités nutritionnelles bien réelles : ce fruit contient des polyphénols, pigments qui jouent le rôle d'antioxydants et ralentissent ainsi le processus de vieillissement. Ces composés, ajoutés à la vitamine C et aux fibres, protégeraient de certains cancers (foie, côlon). Autant de raisons de croquer, non pas une, mais plusieurs pommes par jour, quelle que soit leur variété.

## Vendredi

*Velouté de carottes*

*Blanquette de poissons*

*Riz*

*Yaourt sucré*

*Eclair au chocolat*

## Semaine du 13 au 17 mars 2017