

Lundi

Salade maraîchère

Normandin de veau

sauce tomate

Petits pois

Fromage blanc

Quatre quarts

Mardi

Œufs mayonnaise

Spaghetti Bolognaise

Petit Suisse aromatisé

Fruit de saison

Jeudi

Coleslaw

Couscous

Semoule légumes

Fromage à la coupe

Ananas au sirop

Les légumenbulis



*Ecole
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

Salade de maïs et soja

Steak haché de la mer

Julienne de légumes

Emmental

Moelleux aux pommes

Semaine du 17 au 21 mars 2014

** à base de porc*