



Semaine du 6 au 12 novembre 2017

Lundi

Salade coleslaw   
Poulet à l'estragon et  
champignons  
Ratatouille niçoise  
Bûchette de chèvre laits  
mélangés  
Flan pâtissier

Mardi

Potage  
Jambon blanc froid  
Nouilles aux petits légumes  
Brebicrème Président  
Fruit 

Mercredi

Jeudi

  
Chou-fleur BIO vinaigrette   
Goulache de bœuf BIO  
Semoule de blé BIO  
Yaourt BIO  
Fruit BIO 

Vendredi

Salade verte   
Lieu poêlé en croûte à  
l'italienne  
Côtes de blettes tomates   
Camembert  
Riz au lait

 Produits laitiers  Fruits et légumes  Viandes Poissons Œufs  Féculents  Produits sucrés



### L'info de Steeby

Prendre son temps pour s'alimenter est primordial pour ne pas avoir faim et permettre une bonne digestion.

En effet, la mastication est la première étape de la digestion. Les dents découpent et broient les aliments. La salive, quant à elle, contient des éléments qui commencent la digestion. Ce processus prépare les aliments qui peuvent ensuite libérer leurs nutriments sous l'action de la digestion. Sans cette mastication, la digestion est plus difficile, plus fatigante pour l'estomac et moins efficace.

Salade coleslaw : chou blanc, carottes, oignons, sauce type mayonnaise à la moutarde de Dijon.

Produit d'automne 