




Semaine du 15 au 21 octobre 2018

Lundi

Haricots verts vinaigrette
Spaghettis à la bolognaise
(PC)
Fromage blanc
Fruit 

Mardi

Tomate vinaigrette
Emincé de dinde à la
royale
Côtes de blettes béchamel 
Petit Louis
Chausson aux pommes 

Mercredi

Jeudi

Salade de blé au thon
Médailon de porc sauce
Robert
Flan d'épinards 
Tomme grise
Fruit 

Vendredi

Salade vigneronne 
Pavé de colin pétales d'ail
Riz pilaf
Savaron
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 