



Vivez la Fraîch'attitude

Semaine du 18 au 24 juin 2018

Lundi

Taboulé maison à la menthe
Trio de petits farcis (PC)
Comté
Fruit BIO

Mardi

Salade fraîcheur
concombre, radis maïs
Poulet basquaise au Piment d'Espelette
Pommes vapeur
Petit suisse
Abricots au romarin et à la vanille

Mercredi

Jeudi

Tomate mozzarella
Estouffade de bœuf
Thaïlandais
Riz cantonais
Bleu d'Auvergne
Panna cotta coulis de fruits

Vendredi

Clafoutis aux légumes et aux lardons
Filet de colin sauce citron basilic
Purée de choux fleurs
Cantal
Fruit

Produits laitiers

Fruits et légumes

Viandes Poissons Œufs

Féculents

Produits sucrés



L'info de Steeby

Avec les vacances d'été qui arrivent, n'oublie pas de te protéger du soleil. En effet, la peau des enfants est encore plus sensible aux rayons UV que celle des adultes. Entre 12h et 16h, lorsque le soleil est très haut dans le ciel, évite de t'exposer à ses rayons. Il faut ensuite mettre de la crème solaire au moins toutes les 2h, et plus encore si tu te baignes. De plus, tu dois aussi te protéger quand le ciel est couvert car les rayons UV traversent les nuages. Enfin, pense à mettre des lunettes de soleil car tes yeux aussi sont sensibles au soleil !!

Qu'est-ce que la Fête des Fruits et Légumes frais ? C'est tout simplement accorder une place importante aux fruits et légumes frais dans notre alimentation. Une façon simple et agréable de profiter de leurs bienfaits tout en se faisant plaisir. C'est aussi retrouver l'envie de les cuisiner au fil des saisons et de les partager en famille ou entre amis.

Produit de saison : ☀️

Rejoignez-nous sur facebook !

