



Semaine du 18 au 24 décembre 2017

Lundi

Crêpe au fromage
Bœuf en daube
Petits pois à la française
Petit suisse
Fruit

Mardi

Tomate mimosa
Cuisse de poulet grillée
américaine
Polenta
Fourme d'Ambert
Compote pommes
framboises

Mercredi

Jeudi

Salade verte aux noix
Blanquette de dinde au
curry
Pommes cocotte
Camembert
Crème brûlée

Vendredi

Salade bretonne de
lentilles aux lardons
Filet de poisson meunière
Julienne de légumes
Cantal
Fruit

Produits laitiers Fruits et légumes Viandes Poissons Œufs Féculents Produits sucrés



L'info de Steeby

Pour être bien en forme le matin, il est nécessaire de ne pas se coucher trop tard... Ainsi le lendemain matin, le réveil te paraîtra moins difficile. Quand arrive l'heure de se lever, tu peux prendre quelques minutes dans ton lit pour t'étirer et prendre le temps de te réveiller avant de te lever et d'entamer la journée par un petit déjeuner équilibré !

Polenta : semoule de maïs cuisinée avec de la crème.

Produit d'hiver

