



Semaine du 23 au 29 avril 2018



Lundi


Tomate BIO vinaigrette  
Bœuf BIO à la provençale  
Carottes Vichy BIO  
Camembert BIO  
Tarte aux pommes BIO 

Mardi


Mortadelle  
Blanquette de dinde à  
l'ancienne  
Pommes vapeur  
Petit suisse  
Fruit 

Mercredi

Judi

Salade verte aux noix   
Paëlla (PC)  
Saint Paulin  
Fromage blanc aromatisé

Vendredi

Céleri rémoulade   
Dos de colin à la Duglérée  
Haricots beurrés à la  
provençale  
Saint Nectaire  
Gâteau de semoule

 Produits laitiers  Fruits et légumes  Viandes Poissons Œufs  Féculents  Produits sucrés



### L'info de Steeby

La pratique d'une activité physique quotidienne est essentielle pour ton bien être et ta condition physique. Elle diminue le risque de développement de nombreuses maladies (maladies cardiovasculaires, diabète, ostéoporose...) et prévient l'obésité. Une bonne condition physique augmente le tonus et l'endurance, favorise la souplesse, le sens de l'équilibre et une bonne posture !

Le bœuf à la provençale est cuisiné avec des morceaux de bœuf sautés.

La recette des carottes Vichy serait née au XVI ou XVII<sup>e</sup> siècle. A l'époque, la station thermale est très à la mode et on y traite les problèmes de rhumatismes et aussi toutes les affections liées aux troubles de la digestion. Le chef du restaurant de la station thermale aurait alors mis au point cette recette où les carottes étaient cuites dans de l'eau de Vichy pour un accompagnement léger des viandes ou poissons.

Produits de saison 

Rejoignez-nous sur facebook !

