



Semaine du 13 au 19 février 2017

Lundi

Salade Marco Polo
Confit de porc sauce
moutarde
Petits pois
Yaourt
Fruit ❄️

Pain + Nutella

Mardi

Haricots beurres en
vinaigrette
Emincé de dinde au jus
Polenta
Carré frais
Mousse au chocolat La
Laitière

Compote + biscuit

Mercredi

Salade de carottes râpées ❄️
Jambon sauce forestière
Ratatouille niçoise
Tomme noire des
Pyrénées
Paris Brest

Salade de fruits + biscuit

Jeudi

Salade chou jambon comté ❄️
Sous noix de veau à la
crème
Semoule de blé
Saint Morêt
Crème vanille

Fruit ❄️ + gâteau

Vendredi

Roulade de volaille aux
olives
Brandade de poisson
maison
Salade verte
Cantal
Compote pommes cassis

Laitage + biscuit

Produits laitiers

Fruits et légumes

Viandes Poissons Œufs

Féculents

Produits sucrés



L'info de Steeby

- 1 PLANIFIEZ VOS REPAS À PRÉPARER CHAQUE JOUR**
pour ne pas acheter des produits qui ne seront pas consommés.
- 2 PRÉPAREZ UNE LISTE**
et vérifiez vos placards pour éviter les produits en double.
- 3 ORGANISEZ LES ALIMENTS DANS LE RÉFRIGÉRATEUR**
pour optimiser leur conservation. Rangez-les selon leur date de consommation.
- 4 CUISINEZ LES BONNES QUANTITÉS**
et accordez les restes avec de nouvelles recettes.

Salade Marco Polo : pâtes, surimi, poivrons, mayonnaise

La roulade aux olives est une charcuterie peu grasse du fait qu'elle est réalisée à base de volaille.

La brandade de poisson est réalisée maison, mélange de purée de pommes de terre et de poisson blanc.

Produits d'hiver ❄️

Rejoignez-nous sur facebook !

