



Semaine du 20 au 26 février 2017

Lundi

Betteraves rouges ❄️
ciboulette
Tomate farcie
Riz pilaf
Emmental
Fruit ❄️

Lait + gâteau

Mardi

Salade céleri et maïs ❄️
Sauté de porc en ragoût
Poêlée de haricots verts
Fromage blanc
Tarte aux pommes ❄️

Compote + biscuit

Mercredi

Salade de tomate au thon
Curry de volaille
Macaronis au beurre
Bûche du Pilat
Mousse vanille

Fruit ❄️ + gâteau

Jeudi

Salade bretonne aux
lardons
Bœuf sauté Murat
Purée de potiron ❄️
Montboissié
Fruit ❄️

Laitage + biscuit

Vendredi

Duo chou rouge et P de T ❄️
vinaigrette
Filet de hoki pané au citron
Flageolets à la bretonne
Tomme blanche
Poire cuite aux amandes ❄️

Pain + confiture

Produits laitiers Fruits et légumes Viandes Poissons Œufs Féculents Produits sucrés

L'info de Steeby

Dans un environnement froid, le corps doit produire plus de chaleur. Il a donc besoin de plus d'énergie. Du coup, il brûle plus de calories. Bien qu'il n'existe pas d'aliment qui protège du froid, il ne faut pas négliger ton alimentation : Privilégie les fruits et légumes verts, les aliments riches en vitamines, en sels minéraux et en oligo-éléments. Préfère les produits frais, qui sont particulièrement antioxydants. Mange des pâtes, du riz ou autres féculents. Ces sucres lents constituent une réserve de glucides, prioritairement utilisés lorsque le corps frissonne.

Sache que manger gras ne protège pas du froid !

La salade bretonne a pour base des lentilles.

Le bœuf sauté Murat est un plat composé de collier de bœuf, d'une sauce tomatée, de rondelles de carottes et d'une garniture d'assaisonnement

Produits d'hiver ❄️

Rejoignez-nous sur facebook !

