



## Menus de la semaine no 39 du -26 au 30-09-2022

Tous les plats écrits **en bleu** sont faits maison et préparés par nos cuisiniers

### Lundi 26

Salade verte et maïs

Aiguillette de colin (G)(PAC N O MSC ) aux graines, ébli (G) aux petits légumes

Tam Tam au chocolat Suisse (L)

---

### Mardi 27 menu végétarien

Salade de carotte à la tunisienne et œuf dur

(Nouveau)Pasta (G)à la peperonata (sauce tomate, poivrons et basilic)

Fromage râpé(L)

Gaufre (LG)

---

### Mercredi 28

(Nouveau)Velouté de courgette au Philadelphia (L)

(Nouveau)Escalope de poulet (CH) panée au corn flakes (G), duo quinoa bio  
et haricots rouges, romanesco

Corbeille de fruits frais

---

### Jeudi 29

Salade de tomate et balsamique huile d'olive

Civet de porc (CH) aux aïelles (L) riz et courgettes

Yaourt aux fruits (L)

---

### Vendredi 30 menu végétarien

Salade verte et tartare de concombre Tzatziki (L)

Lasagnes (GL) aux légumes et soja gratinées au fromage (L)

Corbeille de fruits frais

La fourchette verte implique deux menus végétariens par semaine ceci pour des raisons d'équilibre alimentaire et également d'écologie et de durabilité, en limitant la production de viande.

Notre label Ecocook (durabilité en restauration) quatre feuilles nous incite également à limiter surtout la viande de bœuf et de poulet (Voir notre charte Ecocook sur notre site internet)

Pour bien respecter les critères de la pyramide alimentaire, nos menus sont composés au quotidien de la façon suivante : crudités (salade ou fruit), féculents, légumes, produits laitiers, protéines.



Le thème de l'alimentation est toujours plus présent dans l'enseignement. Si l'école et les garderies amènent facilement des messages théoriques, l'acquisition d'habitudes alimentaires pendant l'enfance passe surtout par l'expérience pratique.

Ainsi Croq-Midi est un partenaire qui s'implique dans toute démarche de l'alimentation équilibrée

Visitez notre site internet

[www.croq-midi.ch](http://www.croq-midi.ch)

Et apprenez à cuisiner avec nos vidéos

Instagram et Facebook