



## Menus de la semaine no 40 du -03 au 07-10-2022

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

### Lundi 03 menu végétarien

Velouté de courge (L) (local)

Omelette nature, **pasta (G)** caponata de légumes (nouveau, courgette, tomate, poivron, céleri, olive)

Corbeille de fruits frais

---

### Mardi 04

Salade verte et concombre

Saucisse à rôtir de volaille (CH) à la fondue de poireaux (L)riz pilaf

Madeleine pur beurre (GL)

---

### Mercredi 05 menu végétarien

Salade de carotte (local) au citron et aneth

Risotto (L)aux courgettes et safran fromage râpé (L)

Salade de fruits vanillé

---

### Jeudi 06

Salade de tomate et cottage cheese (L)

Bœuf (CH) aux carottes, purée de pomme de terre (L) (local)

Compote pomme pruneaux sans sucre (local)

---

### Vendredi 07

Salade verte et macédoine de légumes

Pasta (G) au thon et tomate (PAC SUD E) fromage râpé(L)

Corbeille de fruits frais

Informations allergies : (G) = gluten

(L) = lactose



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