



## Menus de la semaine no 48 du -28- 11 au 02-12-2022

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

### Lundi 28

Velouté de légumes

Aiguillette de colin (MSC PAC N E) aux graines (G) cuit au four, riz pilaf,

Épinards à la crème (L)

Corbeille de fruits frais

---

### Mardi 29 menu végétarien

Salade verte et cube de courge

Omelette nature, fusillis (G) à la tomate et jardinière de légumes

Yaourt aux fruits (L)

---

### Mercredi 30

Salade verte et endives

Emincé de poulet (CH) (L) aux marrons, quinoa bio et petits pois carotte (local)

Cheese cake spéculos (GL)

---

### Jeudi 01 menu végétarien

Duo de carotte râpé

Raviolinis aux légumes (G) et crème de tomate (L) fromage râpé (L)

Paris Brest (GL)

---

### Vendredi 02

Crème de lentilles rose carotte et lait de coco

Cevapcici bœuf et agneau (CH) sauce coriandre, semoule de blé dur (G) duo de choux fleurs et romanesco

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