



## Menus de la semaine no 49 du -05- 12 au 09-12-2022

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

### Lundi 05 menu végétarien

Salade verte et carotte (Local)

Nuggets végétariens au soja (G) cuit au four, pasta(G), ratatouille

Jus de pomme de Crissier et boudoirs (G)

---

### Mardi 06

Soupe aux perles du japon

Émincé de bœuf (CH) aux carottes du pays, boulgour (G)

Corbeille de fruits frais

---

### Mercredi 07 menu végétarien

Salade verte et maïs

Lasagnes aux épinards (LG) et ricotta gratinée au fromage (L)

Croq au miel (GL)

---

### Jeudi 08

(Nouveau) velouté de courge aux saveurs de pain d'épices (L)

Saucisse de volaille (CH) (L) pomme boulangère, duo de carotte et choux rouge

Corbeille de fruits frais

---

### Vendredi 09

Méli-mélo de salade verte

(Nouveau)Croustillant de colin (MSC ATL SUD) au four (G L) riz pilaf,

Haricots verts et rouges

Compote de pomme sans sucre (local)

---

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