



## Menus de la semaine no 50 du -12- 12 au 16-12-2022

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

### Lundi 12

Soupe de légumes (Local)

Émincé de porc (CH) aux airelles (L) ébli(G), petits pois et panais

Corbeille de fruits frais

---

### Mardi 13 menu végétarien

Salade de maïs et carotte (local)

Tortellonis (G L) au Gruyère AOC crème de tomate, fromage râpé (L)

Yaourt aux fruits (L)

---

### Mercredi 14 menu végétarien

Salade verte, féta et olives

Dahl aux lentilles roses, petits légumes et curry doux, riz et épinards (L)

Crêpe et confiture (GL)

---

### Jeudi 15

(Nouveau) velouté de patate douce, carotte (L)

Filet de lieu d'Alaska au corn flakes (MSC PAC NO) (G) pasta(G) et haricots verts persillés

Corbeille de fruits frais et kiwi bio d'Aubonne

---

### Vendredi 16

Méli-mélo de salade verte

(Nouveau) boulettes de volaille (CH) sauce estragon (L) polenta(L) carotte (local)

Pain d'épices au miel (GL amandes)

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