



Menus de la semaine no 05 du -30- 01 au 03-02-2023

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

Lundi 30

Méli-mélo de salade verte

Croustillant de merlan (A TL N E) (GL) au four polenta moelleuse(L)épinards à la crème (L)
Compote de pomme sans sucre (local)

Mardi 31 menu végétarien

Salade de maïs et carotte (local)

Raviolinis ratatouille (G) sauce ricotta et tomate(L) fromage râpé (L)

Corbeille de fruits frais et kiwi bio d'Aubonne

Mercredi 01 menu végétarien

Soupe aux perles du japon

Crumble de légumes et soja (carotte céleri petits pois) gratiné au fromage et farine de pois chiche (L) pilaf de céréales(G)

Corbeille de fruits frais

Jeudi 02 c'est la Chandeleur !

Salade mexicaine (verte, poivrons, maïs, haricots rouges)

Émincé de poulet (CH) au curry et ananas (L) riz et duo de choux fleurs romanesco

Crêpes et confitures (G L)

Vendredi 03

Salade verte et céleri au ras el hanout

Bœuf haché (CH) au basilic, pasta (G) et carotte (local), fromage râpé (L)

Yaourt à la vanille (L)

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

Et apprenez à cuisiner avec nos vidéos

Instagram et Facebook