



Menus de la semaine no 11 du -13 au 17-03-2023

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

Lundi 13 menu végétarien

Salade verte et macédoine de légumes

Pasta (G) à la napolitaine, fromage râpé (L)

Corbeille de fruits frais

Mardi 14

Salade verte et betterave rouge râpé

Steak haché pur bœuf (CH) ébli (G) et légumes grillés

Yaourt aux fruits (L)

Mercredi 15 menu végétarien

Salade verte et carotte (local)

Lasagnes végétariennes aux épinards et ricotta (GL) gratiné au fromage (L)

Galette de riz et confiture

Jeudi 16

Méli-mélo de salade verte

Émincé de poulet (CH) au curry coco et ananas (L) riz et petits pois carotte (local)

Cake à l'orange (GL)

Vendredi 17

Velouté de courge et lentilles roses (L)

Filet de lieu noir frais (ATL N E) à l'aneth (L) quinoa bio et brocolis

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

Et apprenez à cuisiner avec nos vidéos

Instagram et Facebook