



## Menus de la semaine no 12 du -20 au 24-03-2023

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

### Lundi 20 menu végétarien

Salade verte et carotte jaune (local)

Tortellinis (GL)tricolore à la ricotta, et épinards sauce basilic(L) fromage râpé (L)

Corbeille de fruits frais

---

### Mardi 21

Salade verte

Tajine de porc (CH) aux fruits secs, boulgour (G)carottes (local)

Éclair au chocolat (LG)

---

### Mercredi 22

Velouté de légumes (L)

Filet de lieu d'Alaska (G)au korn flakes (MSC PAC N E) pomme vapeur, fenouil

Corbeille de fruits frais

---

### Jeudi 23 menu végétarien

Soupe de légumes

Omelette nature (L) riz tomate et salade mûlée

Salade de fruits vanillé

---

### Vendredi 24

Salade verte carotte tomate, sauce à la menthe(L)

(Nouveau) Kebab (G) au poulet (CH) pois chiche et maïs

Yaourt 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](http://www.croq-midi.ch)

Et apprenez à cuisiner avec nos vidéos

Instagram et Facebook