



Menus de la semaine no 14 du -03 au 06-04-2023

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

Lundi 03 menu végétarien

Velouté de légumes

Nuggets végétarien au soja(G) pasta tricolore (G) et épinards à la crème (L)

Corbeille de fruits frais et kiwis bio d'Allaman

Mardi 04

Méli-mélo de salade verte

Émincé de dinde (FR) sauce citron, (L) riz pilaf et haricots verts

Yaourt aux fruits (L)

Mercredi 05 menu végétarien

Salade verte et betterave rouge râpé

Curry de légumes au lait de coco (carotte, courgette, poivron, patate douce) lentilles roses

Cake à l'orange (GL)

Jeudi 06

Salade verte et maïs

(Nouveau) lasagnes au thon (MSC PAC S) et légumes (GL) gratiné au fromage (L)

Surprise de Pâques (L)

Vendredi 07

Férial

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