



Menus de la semaine no 21 du -22 au 26-05-2023

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

Lundi 22 menu végétarien

Salade verte et carotte du pays(local)

Tortellinis tricolore au fromage (GL) sauce tomate, fromage râpé (L)

Crème au chocolat (L)

Mardi 23

Méli-mélo de salade verte

Beignets (G) de cabillaud (ATL NE) quinoa bio, épinards à la crème (L)

Corbeille de fruits frais

Mercredi 24

Salade de concombre tzatziki (L)

Roti de dinde (HG) sauce miel et gingembre, pomme boulangère et courgettes

Galette de riz bio et confiture

Jeudi 25 menu végétarien

Velouté de légumes

Crispy tofu(G), epli à la tomate (G), brocolis

Corbeille de fruits frais

Vendredi 26

Salade mêlée (verte, tomate, maïs, concombre)

Bœuf (CH) haché au basilic, riz basmati

Crème onctueuse à la vanille(L)

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