CROQ-MIDI.CH

MURIEL & ERIC LAMOUREUX

## Menus de la semaine no 22 du -30 - 05 au 02-06-2023

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

### Lundi 29

Férié

---

### Mardi 30

Salade verte et tomate

Tortellinis au saumon (NVG) (GL) sauce safranée (L) fromage râpé (L)

Jus de pomme de Crissier et boudoirs (G)

---

### Mercredi 31 menu végétarien

Salade mêlée (concombre, carotte, maïs)

Parmigiana de courgette à la tomate gratiné au fromage (L) boulgour(G)

Corbeille de fruits frais

---

### Jeudi 01

Méli-mélo de salade verte

Cordon bleu de volaille (100% FR) (GL), Pomme purée(L) jardinière de légumes

Yaourt aux fruits(L)

---

### Vendredi 02 menu végétarien

Soupe aux lettres (G)

Omelette nature riz à la tomate, épinards à la crème (L)

Gâteaux Basque (GL)

ECOCOOK Certified Sustainable Restaurant

**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