



Menus de la semaine no 37 du -11-09 au 15-09-2023

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

Lundi 11

Salade de tomate et cottage cheese(L)
(Nouveau)Boulettes de volaille (CH) sauce Marengo (tomate et carottes) riz jaune,
Corbeille de fruits frais

Mardi 12 menu végétarien

Salade Caesar (verte, œuf dur, croutons) (G)
Couscous aux légumes et épices Marocaines, pois chiche, semoule de blé dur(G)
Yaourt vanille (L)

Mercredi 13

Salade vert et carotte du pays (local)
Lasagnes (GL) pur bœuf (CH) et légumes gratinés au fromage (L)
Corbeille de fruits frais

Jeudi 14

Velouté de courgette au curry léger (L)
Pavé de lieu noir frais (ATL N MSC) sauce à l'aneth(L) ébli,(G) brocolis
Corbeille de fruits frais

Vendredi 15 menu végétarien

Duo de pastèque et concombre
Raviolis aux épinards bio (G L) crème de tomate (L) fromage râpé (L)
Éclair au chocolat (GL)

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