



## Menus de la semaine no 39 du -25-09 au 29-09-2023

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

### Lundi 25

Velouté de petits pois (L)

Pavé de colin d'Alaska (G) (MSC PAC NO) epli(G) épinards à la crème (L)

Corbeille de fruits frais

---

### Mardi 26

Méli-mélo de salade verte

Emincé de poulet (CH) sauce aux marrons (L)pasta (G)jardinière de légumes

Yaourt aux fruits (L)

---

### Mercredi 27 menu végétarien

Salade Grecque (verte, concombre, tomate, féta, olive)

Poêlée de légumes et lentilles rose, risotto de céréales (GL)

Corbeille de fruits frais

---

### Jeudi 28

Salade verte et maïs

Pasta (G) à la carbonara (porc CH) (L) fromage râpé (L)

Crumble aux fruits (G)

---

### Vendredi 29 menu végétarien

Soupe aux lettres (G)

Chili végétarien au soja (G) légumes et haricot rouge, riz pilaf

Corbeille de fruits frais

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