



Menus de la semaine no 40 du -02-10 au 06-10-2023

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

Lundi 02

Salade verte et duo de carotte et betterave rouge
Emincé de dinde (HG) au curry ananas et coco(L) riz et haricots verts
Crème brûlée (L)

Mardi 03 menu végétarien

Salade verte et maïs
Raviolis raclette (GL) béchamel tomatée (L) fromage râpé
Corbeille de fruits frais

Mercredi 04 menu végétarien

Tartare de concombre tzatziki (L)
Crumble de quorn et légumes gratinés à la farine de pois chiche et fromage (L)
Quinoa bio
Corbeille de fruits frais

Jeudi 05

Méli-mélo de salade verte
Aiguillette de colin d'Alaska aux graines (G) (MSC PAC NE) pasta (G) duo de choux fleur brocolis
Croq-choco mystère (GL)

Vendredi 06 Nouveau menu Bénichon

Soupe aux choux blanc
Jambon du pays (porc CH) pomme de terre et carotte au bouillon, moutarde
Yaourt nature (L) et mini meringue

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