



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

Semaine du **07 au 13 octobre 2024**



Lundi

Haricots verts vinaigrette
Bœuf IGP barbacoa
 Semoule BIO
 Chambérat
 Prunes





Mardi

Taboulé libanais au
 boulgour
 Sticks de mozzarella panés
 Salade verte
 Croc'lait BIO
 Flan nappé caramel




Mercredi

Jeudi

Céleri rémoulade
Filet de poulet mariné
 Carottes locales vapeur
 Yaourt local
 Madeleine Bijou chocolat




Vendredi

Roulade de volaille aux
 olives
Poisson à la provençale
 Coudes au beurre
 Grand Délice du Chalet
 Poire





L'info de Steeby

Préparer de bons repas rapidement, c'est une question d'organisation ! Voici quelques astuces pour ne plus perdre de temps en cuisine. En effet, s'organiser, c'est la clé de la réussite ! Avant de se lancer dans l'élaboration d'une recette, prépare tous les ustensiles et les ingrédients nécessaires. Il faut aussi penser au temps de préchauffage du four (avec un adulte bien entendu) à allumer pendant l'étape de préparation. Une fois le plat préparé, il n'y a plus qu'à l'enfourner sans attendre.



● Produits laitiers ● Fruits & légumes ● Viandes Poissons (œufs) ● Féculents ● Produits sucrés

- Bœuf barbacoa : cuisiné avec du jus de citron
- Filet de poulet mariné : filet de poulet frais, marinade maison



www.stb03.fr

ZI Porte Val de Cher ■ 6, rue de l'Industrie ■ 03410 Saint-Victor

☎ 04 70 51 45 10

