



Menus de la semaine no 18 du -29-04 au 03-05-2024

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

Lundi 29

Velouté de céleri au ras el hanout (L)

Cordon bleu de volaille (FR) (GL) ébli (G) petits pois carotte (local)

Corbeille de fruits frais

Mardi 30 menu végétarien

Méli-mélo de salade verte

Croquette de légumes aux protéines de blé (G) purée de pomme de terre (L) romanesco

Yaourt vanille (L)

Mercredi 01

Salade de concombre et cottage cheese (L)

Filet de lieu noir (MSC ATL N) sauce coco mangue (L) riz basmati, tomate au four

Cake maison (GL)

Jeudi 02 menu végétarien

Salade mexicaine verte, haricots rouges, maïs

Raviolini au fromage gratiné à la tomate et fromage (G L)

Corbeille de fruits frais

Vendredi 03

Salade verte et carotte (local)

Émincé de bœuf (CH) à la Stroganof (poivron, maïs paprika) (L) polenta moelleuse (L)

Crumble aux pommes (G)

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