



Menus de la semaine no 49 du -04-12 au 08-12-2023

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

Lundi 04

Duo maïs betterave rouge

Acras de cabillaud (G) (ATL NE) riz, ratatouille

Jus de pomme de Crissier et biscuit (G)

Mardi 05 menu végétarien

Consommé aux petits légumes

Émincé de soja à l'Italienne, pasta (G) romanesco

Corbeille de fruits frais

Mercredi 06

Velouté de courge bio (local) (L)

Bœuf (CH) aux carottes, polenta moelleuse (L)

Corbeille de fruits frais

Jeudi 07 menu végétarien

Salade coleslaw bio (local)

Tortellonis tricolore au fromage (G L) crème de tomate (L) fromage râpé (L)

Cake à l'orange (GL)

Vendredi 08

Méli-mélo de salade verte

Jambon à l'os (CH) gratin (L) haricots verts

Yaourt aux fruits (L)

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