



Menus de la semaine no 24 du -10-06 au 14-06-2024

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

Lundi 10

Salade verte et maïs

Pasta (G) au thon (MSC PAC S) et tomates, fromage râpé (L)

Crème onctueuse à la vanille (L)

Mardi 11 Menu du terroir

Méli-mélo de salade verte et concombre (local)

(Nouveau) émincé de bœuf (CH) sauce Marengo (carotte, tomate) riz pilaf

Fraises de la ferme du Taulard à Romanel sur Lausanne (local) (selon météo)

Mercredi 12 menu végétarien

Salade de carotte à la tunisienne (carotte, œuf dur, olives)

Sticks de légumes tricolores orge perlé à la tomate (G) duo choux fleur brocolis

(Nouveau) tarte à l'ananas et coco (GL)

Jeudi 13

Velouté de légumes (L)

(Nouveau) Aiguillettes de poulet (FR) multigrains (G) eblé (G) épinards à la crème(L)

Corbeille de fruits frais

Vendredi 14 menu végétarien

Méli-mélo de salade verte et tomate

Raviolis aux asperges vertes (GL) crème de safran (L) fromage râpé (L)

Muffins aux myrtilles(G)

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