



## Menus de la semaine no 30 du -22-07 au 26-07-2024

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

### Lundi 22 menu végétarien

Salade verte et maïs

Raviolis aux asperges (GL) crème de tomate (L) fromage râpé

Muffins myrtille (GL)

---

### Mardi 23 menu du boucher

Tranche de pastèque

Cevapcpci au bœuf (CH), carotte au miel, semoule de blé dur (G)

Yaourt aux fruits (L)

---

### Mercredi 24 menu végétarien

Salade Tunisienne (carotte, œuf dur, olive)

Parmigianna de courgette (L) riz pilaf

Clafoutis aux cerises (GL)

---

### Jeudi 25 menu du boucher

Soupe de courgette et Philadelphia (L)

Escalope de poulet (CH) panée maison (G) pasta (G) épinards à la crème (L)

Cake au citron (GL)

---

### Vendredi 26 menu du pêcheur

Salade verte, tomate, concombre

(Nouveau)Hachis Parmentier au thon (MSC PAC NO) (L) gratiné au fromage

Compote pomme abricot sans sucre (local)

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](http://www.croq-midi.ch)

Et apprenez à cuisiner avec nos vidéos

Instagram et Facebook