


















FEVRIER 2022:

A la découverte des navets

LUNDI 31 JANVIER	MARDI 1 FEVRIER	JEUDI 3 FEVRIER	VENDREDI 4 FEVRIER
<i>Pizza</i> 	<i>Nems végétaux</i>	<i>Galette de haricots blancs BIO+ sauce tomate</i> 	<i>Filet de poisson sauce océane</i> 
Epinards béchamel	Wok de légumes	Pâtes penne	Poêlée de légumes de saison 
Fromage ail et fines herbes	Flan vanille 	Emmental râpé	Yaourt nature Bio + sucre 
Fruit	Biscuit chinois	Purée de pommes fraises 	Beignet

LUNDI 7 FEVRIER	MARDI 8 FEVRIER	JEUDI 10 FEVRIER	VENDREDI 11 FEVRIER
Côte de porc 		Sauté de veau à la crème 	
<i>Filet de poisson persillé</i> 	<i>Curry de lentilles et légumes</i> 	<i>Filet de poisson à la crème</i> 	<i>Filet de poisson aux épices</i> 
Salsifis à la crème 	Riz	Pommes de terre vapeur 	Jardinière
Edam	Tixipi 	Yaourt de Mornant Bio + sucre 	Vache picon 
Crêpe au chocolat 	Fruit	Fruit	Banane Bio



Plats en italique = plats proposés au régime sans porc et/ou sans viande

Les navets sont des légumes dits "de garde" : récoltés à l'automne, ils peuvent se conserver jusqu'au printemps.  
Nous pouvons ainsi profiter durant tout l'hiver de leur richesse en:  
- antioxydants (protection des cancers)  
- fibres (digestion et contrôle de la glycémie et du cholestérol),  
- minéraux (participent au bon fonctionnement de l'organisme).



Issu de pêche durable



Approvisionnement local



Cultivé/élevé en France



Lait français



Transformé en France

**BONNES VACANCES,**