

La route des PAINS

du 22 au 26 novembre 2021

Lundi 22 novembre

Au goûter :
PAIN BIO du Sportif



Amandes

Riches en minéraux,
notamment en magnésium

Noisettes



Abricots secs



Riches en minéraux,
notamment en potassium

Raisins secs



Mardi 23 novembre

PAIN BIO aux graines de
TOURNESOL



Particulièrement riches
en vitamine E



Avant
épluchage



Mercredi 24 novembre

PAIN BIO multigrains



Lin brun et jaune

Tournesol



Millet



Sésame

Jeudi 25 novembre

PAIN BIO aux graines de chia



Particulièrement riches
en oméga 3

Champs de chia (originaire du
Mexique de la famille de la sauge)



Vendredi 26 novembre

PAIN BIO tomate et origan



Riches en vitamine C



Avant séchage

