

La route des PAINS

du 21 au 25 novembre 2022

Lundi 21 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



Millet

Tournesol



Riches en fibres, minéraux et vitamines



Sésame

Lin brun et jaune



Mercredi 23 novembre

PAIN BIO vanillé

Gousses de vanille



Fleur de vanille



Jeudi 24 novembre

PAIN BIO tomate et origan



Riches en vitamine C



Origan
Avant séchage



Vendredi 25 novembre

PAIN BIO aux graines de tournesol



Particulièrement riches en
oméga 6 et vitamine E



Avant
épluchage