



VILLE DE QUIMPER - CCAS / VILLE D'ERGUE-GABÉRIC / CIAS DU STEIR



- ACCUEIL
- LE SYMORESCO
- LES MENUS
- NUTRITION
- QUALITÉ
- ACTIONS**

Vous êtes ici : [Accueil](#) | [Actions](#) | [Actualités](#)

ACTIONS

Actualités

Projets

Expos réalisées

Sites utiles

Le mois "A la découverte des légumineuses"

Le 03.01.2019 • Mis à jour le 03.01.2019 | 13h44

A⁻ A⁺ A ↺ ↻ ↻ Partagez

[J'aime](#) [Partager](#) [Inscription pour voir ce que vos amis aiment.](#)



Janvier 2019 : le mois "A la découverte des légumineuses", c'est parti !

Les légumineuses, appelées également légumes secs, désignent les graines comestibles présentes dans les gousses telles que les lentilles ou les graines de soja.

Elles peuvent être consommées cuites en accompagnement, en salade, en potage, en purée mais aussi en dessert !

Associées à des céréales, les légumineuses sont une source de protéines.

Haricots, lentilles, soja et pois... Retrouvez-les dans les menus tout le mois de janvier !

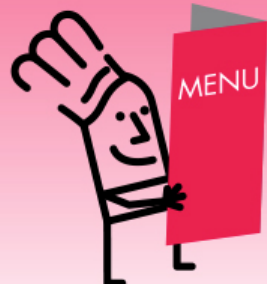
Symoresco

4, rue Haroun Tazieff
ZA du Grand Guélen
29000 Quimper
Tél. 02 98 91 49 70
secretariat.symoresco@symoresco.fr
symoresco.fr

Documents

[Affiche légumineuses](#)

Informations pratiques



► Du 13/01/2019 au 08/02/2019



VILLE DE QUIMPER - ILEAD - VILLE D'ENNEBES - ILEAD - ILEAD - ILEAD

Symoresco

4, rue Haroun Tazieff - ZA du Grand Guélen - 29000 Quimper - Tél. 02 98 91 49 70

[Accueil](#) | [Plan du site](#) | [Mentions légales](#) | [Contact](#)