

Menus du Restaurant Scolaire du 30/11 au 18/12/2020

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
du 30/11 au 04/12	Quiche Lorraine Fricassée de volaille Petit-pois carotte Saint Môret Pomme golden *Œuf, sulfites, arachide	Salade de betteraves à la sauce vinaigrette et dés d'emmental Rôti de veau – Pomme de terre au four Poire William * Moutarde, sulfites	REPAS VEGETARIEN Salade de carottes râpées à la sauce citronnette Cappellettis 5 fromages Petit-suisse nature Compote * Moutarde, Sulfites, œufs et dérivés	Feuilleté au comté Filet de colin Gratin de chou-fleur et emmental râpé Clémentine * Poisson, Œuf, arachide
du 07 au 11/12	Salade d'endives et fêta Filet de merlu blanc pané Duo de carottes vichy (jaune et orange) Tarte aux pommes * Moutarde, poisson et dérivés, sulfites, œuf	REPAS VEGETARIEN Œuf dur sauce mayonnaise Quenelle à la sauce tomate Pâtes tortis - Emmental râpé Kiwi * Sulfites, œufs	Salade Rapido (carottes, iceberg, maïs) Steak haché de bœuf Frites Yaourt à boire * Sulfites, arachide	Cœur de laitue sauce vinaigrette Lasagnes au bœuf Emmental râpé Crème glacée * Sulfites, Œuf et dérivé, fruits à coques, moutarde, soja
du 14/12 au 18/12	Mesclun sauce vinaigrette, Edam en dés Emincé de bœuf Haricots verts Mousse aux fraises * Sulfites, moutarde, soja, fruits à coques	REPAS VEGETARIEN Salade de lentilles et oignons Boulettes de pois chiches à l'indienne (sauce au curry) Riz basmati Yaourt nature Pomme Red gala * Sulfites, moutarde	 <p>Repas de Noël</p> L'apéro duo : Mousse de canard, confiture de figues Bouchée à la reine Sauté de volaille à la crème et marrons Bûche de Noël, gourmandises, clémentine * Sulfites, œufs, moutarde, soja, fruits à coques, poisson et dérivés, mollusques et crustacés	Salade de mâche, et mimolette à la sauce vinaigrette Rôti de porc Epinards à la crème Pêche au sirop et chantilly * Moutarde, Sulfites, œuf, soja

Certaines répétitions dans les menus sont volontaires et permettent de profiter au maximum de la saisonnalité des produits.

Sous réserve de modification en fonction des cours et arrivages.

Du pain Bio est livré par une boulangerie locale 2 jours par semaine.

*Présence d'allergènes - Allergènes présents à chaque repas : gluten = blé - lactose = produits laitiers.

Compte-tenu des mesures pour lutter contre la Covid-19, les menus peuvent être simplifiés, nous comptons sur votre compréhension



Produits issus de l'agriculture biologique



Le mot du nutritionniste

Les fruits & légumes (1/3) : au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits

Ou 4 de légumes et 1 fruit... Si vous en mangez moins, sachez qu'augmenter même légèrement sa consommation de légumes et de fruits est bon pour la santé. L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes, d'en diversifier les variétés et de les intégrer le plus souvent possible dans vos recettes: gratins, tartes salées ou sucrées.



Et une portion, c'est quoi ?

L'équivalent de 80 à 100 grammes, soit, pour avoir une idée simple, la taille d'un poing ou deux cuillères à soupe pleines. C'est par exemple : une tomate de taille moyenne, une poignée de tomates cerises, 1 poignée de haricots verts, 1 bol de soupe, 1 pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, 1 banane...

Au mois prochain.

Ces recommandations sont disponibles sur le site : www.mangerbouger.fr