

Menus du Restaurant Scolaire - Janvier 2020

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
du 4 au 8	Salade d'asperges à la vinaigrette Raviolis au bœuf Emmental râpé Bleu portion Clémentine *Sulfites, moutarde, œuf, soja, fruits à coques	Salade de haricots blancs et oignons Filet de colin Jardinière de légumes Carré frais Pomme Red Gala *Moutarde, sulfites, poisson	Achard de légumes et accras de morue Rougail de saucisses Riz créole Petit suisse nature Ananas *Poisson et dérivés, œufs, soja, fruits à coques	<i>Repas végétarien :</i> Salade Betty (betteraves maïs) Tortis à la sauce champignons Babybel mini bio Mandarine *Sulfites, moutarde, œuf
du 11 au 15	Salade d'endives à la mimolette Sauté d'agneau aux légumes d'hiver (panais, carottes, topinambours, pommes de terre) Brioche des rois * Sulfites, œufs, moutarde, soja, fruits à coques	Potage de légumes Lieu noir Purée de potiron à la crème Emmental râpé Banane * Poisson et dérivés, sulfites	Salade de carottes râpées sauce citronnette Rosbif Pommes de terre rissolées Camembert Compote pomme * Sulfites, arachide	<i>Repas végétarien :</i> Pizza au fromage (emmental) Brouillade d'œufs Haricots verts Pomme Golden * Sulfites, œufs
du 18 au 22	Salade mesclun sauce vinaigrette Saucisse de Toulouse Coquillettes Yaourt aux fruits mixés * Moutarde, sulfites	<i>Repas végétarien :</i> Potage cultivateur (pommes de terre) Œuf florentine (épinards) Emmental râpé Orange * sulfites	Salade de quinoa, fêta Dos de cabillaud à la vapeur Carottes à la crème Kidiboo Ananas * Sulfites, moutarde, poisson	Pâté de campagne et cornichon Sauté de bœuf Chou-fleur à la sauce Béchamel Saint-Paulin Melon vert * Sulfites, œuf
du 25 au 29	<i>Repas végétarien :</i> Mélange de mâche et feuille de chêne rouge et croûtons Quenelle nature Poêlée hivernale Petit suisse aux fruits * Moutarde, Arachide, œuf, fruits à coques noix	Pâté de campagne et cornichon Emincés de bœuf Frites Chanteneige Kiwi * Arachide, œufs, fruits à coques	Salade de batavia blonde, chou blanc, dés d'emmental Aiguillettes de poulet Salsifis, haricots verts Poire au chocolat * Moutarde, sulfites	Céleri rémoulade Filet de lieu sauce hollandaise Pâtes tortis Crème mont-blanc * Céleri, moutarde, sulfites, poisson, œufs, fruits à coques

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 (suite 2/3...) : au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits



Pourquoi en consommer ?

Parce qu'ils sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres et parce que leur effet favorable sur la santé a été démontré. Ils ont un rôle protecteur dans la prévention de maladies apparaissant à l'âge adulte, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète... Enfin et surtout, ils offrent une incroyable variété de saveurs, tout ce qu'il faut pour conjuguer santé et plaisir.

En plus des fruits et légumes, il est recommandé de consommer une petite poignée par jour de fruits à coque, car ils sont riches en oméga 3 : noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc.

Comment ?

Sous toutes leurs formes : frais, surgelés, en conserve, cuits ou crus... et aussi sous forme de compotes (maison ou de préférence « sans sucres ajoutés »), de soupes...

Privilégiez les fruits et légumes de saison qui sont souvent moins chers et plus savoureux et ceux produits localement. Si vous pouvez, privilégiez les fruits et légumes bio.

Au mois prochain.

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