

## Menus du Restaurant Scolaire - mai 2021

	Lundi	mardi	Jeudi	vendredi
du 3 au 7	Salade d'endives à la mimolette, sauce vinaigrette Rôti de porc dans le filet Cœur de blé pilaf <b>Flan caramel</b>  * Sulfites, moutarde, œuf, soja	Friand au fromage Emincé de bœuf Haricots plats sautés <b>Pomme Red Gala</b>  * Sulfites, œufs, arachide	<u>Repas végétarien</u> Œuf mayonnaise Gnocchis Epinards à la crème Fraises Gariguette  * Arachide, œuf, sulfites	Brandade et toast Filet de hoki <b>Carottes</b> à la crème Brie Ananas frais  * Sulfites, moutarde, poisson
du 10 au 14	Concombre à la crème Sauté d'agneau Jeunes carottes fondantes Chavroux <b>Compote de pommes</b> et biscuits  * Moutarde, sulfites, fruits à coques, œuf	<u>Menu végétarien</u> Salade de tomates, quinoa, oignons Pané au fromage Pommes de terre au four Babybel Fraises Ciflorette  * Sulfites, œufs, moutarde, arachide	<b>FERIE</b>	<b>PONT</b>
du 17 au 21	<u>Repas végétarien</u> Salade de laitue et fêta Quenelles gratinées à la sauce tomate Rösti de légumes et pommes de terre Poire au chocolat  * Moutarde, soja, fruits à coques, arachide, œuf	Saucisson cornichon Rosbif <b>Pâtes papillon</b> Camembert Pomme du Limousin  * Sulfites, fruits à coques	Samoussa de légumes et batavia Sauté de dinde au curry <b>Courgettes sautées</b> Crème caramel  * Soja, sulfites, œuf, arachide, fruits à coques	Salade de pommes de terre à l'huile et <b>oignons</b> Colin Gratin de chou-fleur (emmental, béchamel) Melon charentais  * Moutarde, poisson, soja
du 24 au 28	<b>FERIE</b>	<b>Salade de carottes râpées</b> sauce vinaigrette Chipolatas Pomme grenailles Yaourt à boire  * Moutarde, arachide, fruits à coques, soja	Tomates à la mozzarella Sauté de veau aux olives <b>Riz pilaf</b> Mousse au chocolat  * Moutarde, soja, fruits à coques, sulfites, œuf	<b>Salade d'haricots</b> verts et oignons Filet de hoki pané Petit Pois Brie Cerises  * Œufs, moutarde, poisson, arachide

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

DEBOUT, CHEZ VOUS !



Quand on télétravaille, on peut oublier de se lever régulièrement, de faire des pauses, des étirements...Et pourtant c'est essentiel pour rester en forme !

Pour vous aider, le **Plan National Nutrition Santé**, propose 10 astuces anti-sédentarité.

Elles sont toutes disponibles sur le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

**Le saviez-vous ?** Lancé en 2001, le Programme national nutrition santé (PNNS) est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Pour le PNNS, la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique.

Au mois prochain.

