

## Menus du Restaurant Scolaire - juin 2021

	Lundi	mardi	Jeudi	vendredi
du 31/05 au 4/06	Duo de feuilles de chêne rouges et vertes à la sauce citronnette <b>Raviolis à la volaille</b> Emmental râpé Tranche napolitaine  <b>* Sulfites, moutarde, fruits à coques, soja, œuf</b>	<u>Menu végétarien</u> Pizza au fromage (emmental) Quenelles Epinards à la sauce béchamel Nectarine  <b>* Sulfites, œuf, moutarde</b>	<b>Salade de batavia</b> à la sauce vinaigrette et dés de mimolette Filet de hoki Gratin de chou-fleur Cake au chocolat  <b>* Moutarde, œuf, sulfites, poisson, fruits à coques, soja, arachide</b>	Salade de <b>tomates</b> à la fête Emincé de bœuf Spaghettis Crème dessert à la vanille  <b>* Soja, sulfites, œuf, fruits à coques, moutarde</b>
du 7 au 11	<u>Repas végétarien</u> <b>Salade de lentilles</b> , tomates, échalotes Lasagne ricotta épinards Fromage blanc Pêche jaune  <b>* Œuf, moutarde, sulfites</b>	Melon Cavailon <b>Nuggets de poulet</b> Ratatouille Chavroux Poire au chocolat, biscuit  <b>* Sulfites, arachide, œuf, fruits à coques, soja</b>	Salade de <b>tomates</b> mozzarella à la vinaigrette Veau à la napolitaine. (Poivrons rouges, poivrons verts, <b>farfalles</b> , échalotes) Crème glacée  <b>* Sulfites, soja, œuf, moutarde, fruits à coques</b>	Taboulé Filet de cabillaud Gratin de <b>courgettes</b> , emmental râpé Pastèque  <b>* Moutarde, poisson, œuf</b>
du 14 au 18	Salade de batavia Calamars à la romaine Ebly Liégeois  <b>* Sulfites, soja, fruits à coques, mollusques, crustacés</b>	Salade de pâtes 3 couleurs au thon (sauce mayonnaise) Colin au beurre <b>Carottes</b> et flageolets Gouda Abricots  <b>* Moutarde, poisson, sulfites, œuf</b>	Salade de crudités mélangées (concombre, <b>carottes</b> , tomates) dés d'emmental Filet de dinde grillée Haricots verts Mousse au chocolat  <b>* Sulfites, moutarde, soja, œuf, fruits à coques</b>	<u>Menu végétarien</u> Melon de Cavailon Pané au fromage Riz nature <b>Banane</b>  <b>* Sulfites, œuf, fruits à coques</b>
du 21 au 25	Salade de laitue à la mimolette sauce vinaigrette Rosbif <b>Semoule de blé</b> au jus Crème glacée  <b>* Soja, sulfites, œuf, arachide, fruits à coques, moutarde</b>	Sardine à l'huile et batavia Haut de cuisse de poulet Légumes à la basquaise (courgettes, poivrons, tomates, oignons) Tomme noire Melon  <b>* Sulfites, moutarde, poisson</b>	<u>Menu végétarien</u> Laitue et œuf mayonnaise Brunoise de carottes et <b>pâtes tortis</b> à l'emmental Kiwi  <b>* Sulfites, œuf, moutarde</b>	Salade de carottes râpées Gratin du moussaillon (cube de colin, pommes de terre émincées) <b>Saint-Paulin</b> Salade de fruits au sirop, chantilly  <b>* Moutarde, poisson, mollusques, crustacés, soja</b>

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 : 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 ?

C'est l'équivalent de 80 à 100 grammes, par exemple : une tomate de taille moyenne, une poignée de tomates cerise, 1 poignée de haricots verts, 1 bol de soupe, 1 pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, 1 banane...

Le saviez-vous ? Un yaourt aux fruits ou un biscuit aux fruits ne compte pas pour une portion de fruits ! Il n'y a que très peu de fruits dans leur composition.

Au mois prochain.

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

