

# Centre de loisirs

Menus du 03 au 06 aout 2021

## Lundi

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert

**Rosette\***  
**Haché de veau à la moutarde**  
**Julienne de légumes**  
**Yaourt sucré la Vache Occitane**  
**Fruit bio\***

## Mardi

	Coleslaw bio* mayonnaise
	Jambon blanc*
	Salade de perles façon taboulé
	Emmental
	Cookie au chocolat

**Coleslaw bio\* mayonnaise**  
**Jambon blanc\***  
**Salade de perles façon taboulé**  
**Emmental**  
**Cookie au chocolat**

## Mercredi

	Céleri rémoulade
	Sauté de poulet au jus
	Pommes rôties
	Vache qui rit bio*
	Compote

**Céleri rémoulade**  
**Sauté de poulet au jus**  
**Pommes rôties**  
**Vache qui rit bio\***  
**Compote**

## Jeudi

	Salade de pâtes bio* façon napolitaine
	Calamars à la romaine
	Courgettes persillées
	Petit suisse arôme
	Galette saint michel

**Salade de pâtes bio\* façon napolitaine**  
**Calamars à la romaine**  
**Courgettes persillées**  
**Petit suisse arôme**  
**Galette saint michel**

## Vendredi

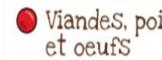
	Radis beurre
	Riz bio* cantonnais végétarien
	Carré frais
	Fruit

**Radis beurre**  
**Riz bio\* cantonnais végétarien**  
**Carré frais**  
**Fruit**

## les familles d'aliments :

Légendes :

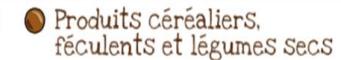
\* Présence de porc  
\* Issu de l'agriculture biologique



Viandes, poissons et oeufs



Légumes & fruits



Produits céréaliers, féculents et légumes secs



produits laitiers

## POURQUOI CONSOMMER DES FRUITS ET DES LÉGUMES?

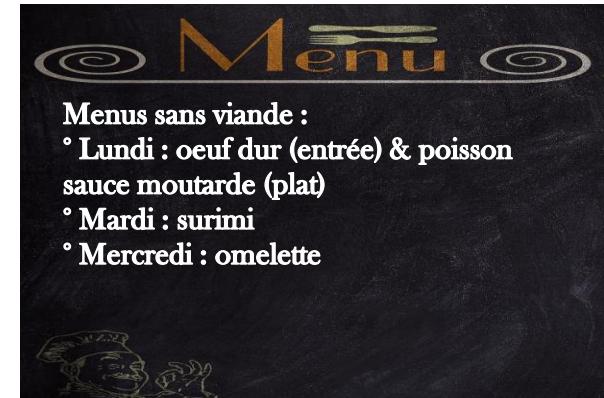
Vous entendez probablement les publicités qui vous recommandent de consommer 5 fruits et légumes par jour? Cela signifie qu'il est conseillé de consommer 3 fruits et deux portions de légumes par jour.

Pourquoi en consommer? Car ils sont riches en fibres, en vitamines, minéraux et en eau. Ils permettent donc de contribuer à l'apport hydrique qui doit être plus important lorsqu'il fait chaud.

Consommer une crudité à chaque repas est important (fruit ou légume) car une fois cuits, les fruits et légumes ont perdu des vitamines et des minéraux à cause de la chaleur et du trempage dans l'eau.

Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.  
Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de veau est d'origine UE.

Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.



# Restaurant scolaire

Menus du 09 au 13 aout 2021

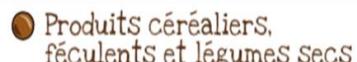
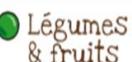
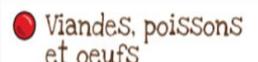


Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  <b>Entrée</b>   <b>Plat principal</b>   <b>Légume Féculent</b>   <b>Produit laitier</b>   <b>Dessert</b> </div> <div style="width: 70%;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;"> <b>Tomate tranchée vinaigrette</b>  <b>Boulettes de bœuf sauce barbecue</b>    <b>Purée</b>    <b>Edam</b>    <b>Biscuit bio*</b>  </div> <div style="width: 33%;"> <b>Salade de blé bio* provençale</b>  <b>Cordon bleu</b>    <b>Haricot plat sauté au thym</b>    <b>Laitage</b>    <b>Fruit</b> </div> <div style="width: 33%;"> <b>Betterave vinaigrette</b>  <b>Rôti de porc sauce charcutière*</b>    <b>Coquillettes bio*</b>    <b>Petit moulé</b>    <b>Flan nappé caramel</b> </div> </div> </div> </div>				

## les familles d'aliments :

Légendes :

\* Présence de porc  
 \* Issu de l'agriculture biologique



## POURQUOI CONSOMMER DES FRUITS ET DES LÉGUMES?

Vous entendez probablement les publicités qui vous recommandent de consommer 5 fruits et légumes par jour? Cela signifie qu'il est conseillé de consommer 3 fruits et deux portions de légumes par jour.

Pourquoi en consommer? Car ils sont riches en fibres, en vitamines, minéraux et en eau. Ils permettent donc de contribuer à l'apport hydrique qui doit être plus important lorsqu'il fait chaud.

Consommer une crudité à chaque repas est important (fruit ou légume) car une fois cuits, les fruits et légumes ont perdu des vitamines et des minéraux à cause de la chaleur et du trempage dans l'eau.



### Menus sans viande :

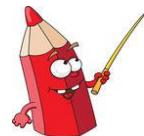
- ° Lundi : Poisson sauce barbecue
- ° Mardi : Nuggets de blé
- ° Mercredi : Poisson sauce charcutière
- ° Jeudi : Surimi & mayonnaise (entrée)  
Omelette (plat)



Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de bœuf est d'origine française.

Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.

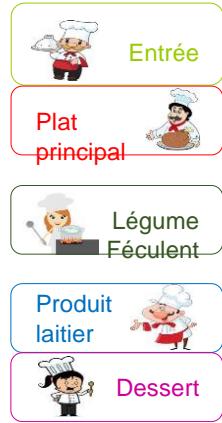


# Restaurant scolaire

Menus du 16 au 20 aout



**Lundi**



Coleslaw bio\*  
mayonnaise



Goulash de veau

Pommes vapeur

Fromage

Compote

Légendes :

**Mardi**

Salade de perles



Tajine de légumes

Semoule bio\*

Gélifié vanille

Eclair chocolat

\* Présence de porc  
\* Issu de l'agriculture biologique

**Mercredi**

Pâté de campagne\*



Aiguillettes de poulet au  
curry

Choux fleurs persillés



Chanteneige bio\*

Fruit

**Jeudi**  
**Repas froid**



Melon

Surimi



Salade de riz vinaigrette



Yaourt arôme

Biscuit Bio\*

**Vendredi**

Concombre bio\*  
vinaigrette



Raviolis au boeuf

\*\*\*

Coulommier à la coupe

Fruit

## La carotte

La carotte est un légume riche en bétacarotène (un dérivé qui permet la formation de la vitamine A dans l'organisme). Lors du stockage de la carotte à la maison, cette vitamine peut être altérée ou détruite principalement à cause de la lumière et de l'air. Il est donc important de consommer la carottes (et les légumes en général) rapidement après leurs achats et de les conserver à l'abri de la lumière afin de conserver toutes leurs propriétés nutritionnelles.

La vitamine A a un rôle essentiel dans la vision. Manger de la carotte rend aimable selon le dicton, mais elle contribue surtout à avoir une bonne vision!



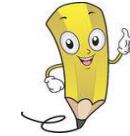
## Menus sans viande :

- ° Lundi : Goulash de poisson
- ° Mercredi : Oeuf dur (entrée) & Poisson sauce curry
- ° Vendredi : Tortellinis ricotta épinards



# Restaurant scolaire

Menus du 23 au 27 aout


**Mardi**

## Repas froid


**Lundi**

**Entrée**

**Plat principal**

**Légume Féculent**

**Produit laitier**

**Dessert**
**Tarte au fromage**
**Curry de légumes au lait de coco**

**Pommes rôties**

**Fromage bio \***
**Fruit**
**Carottes râpées bio\* vinaigrette**

**Œuf dur**

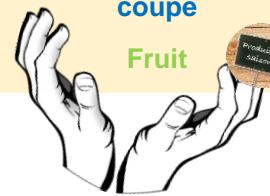
**Salade de pâtes à la mayonnaise**
**Flan nappé**
**Tarte pomme crumble**
**Mercredi**
**Salade de boulgour**
**Escalope viennoise**
**Haricot vert bio\***

**Yaourt sucré**

**Compote**
**Jeudi**
**Betterave vinaigrette**
**Colombo de porc\***

**Riz bio\***

**Tartare ail et fines herbes**
**Mousse chocolat au lait**
**Vendredi sans fourchette**
**Tomate bio\* croque au sel**

**Nuggets de poisson**
**Frites & Ketchup**
**Pointe de brie à la coupe**
**Fruit**

**Légendes :**
**\* Présence de porc**
**\* Issu de l'agriculture biologique**

## Vendredi tout est permis!

Exceptionnellement, Vendredi vous serez autorisés à manger sans fourchette.

Les fourchettes actuelles sont apparues en 1056 en Italie. Elles se sont par la suite répandues en Europe pour être introduites en France, à la Cour, en 1574 (fourchette à deux dents).

Aujourd'hui, dans la plupart des pays, nous ne nous passons plus de cet ustensil.

Vendredi nous allons faire comme nos ancêtres : manger à la main.

Lavez-vous bien les mains avant et après le repas et bon appétit!

## Menu

**Menus sans viande :**
**° Mercredi : Poisson pané**
**° Jeudi : Colombo de poisson**


Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.  
 Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.