

Centre de loisirs

Menus du 03 au 06 aout 2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Rosette*	Coleslaw bio* mayonnaise	Céleri rémoulade	Salade de pâtes bio* façon napolitaine	Radis beurre
Plat principal	Haché de veau à la moutarde	Jambon blanc*	Sauté de poulet au jus	Calamars à la romaine	Riz bio* cantonais végétarien
Légume Féculent	Julienne de légumes	Salade de perles façon taboulé	Pommes rosties	Courgettes persillées	***
Produit laitier	Yaourt sucré la Vache Occitane	Emmental	Vache qui rit bio *	Petit suisse arôme	Carré frais
Dessert	Fruit bio*	Cookie au chocolat	Compote	Galette saint michel	Fruit

Les familles d'aliments :

 Viandes, poissons et oeufs
  Légumes & fruits
  Produits céréaliers, féculents et légumes secs
  produits laitiers

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.



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 août 2021



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Tomate tranchée vinaigrette	Salade de blé bio* provençale	Betterave vinaigrette	Saucisson à l'ail*	Crêpe au fromage
Plat principal	Boulettes de bœuf sauce barbecue	Cordon bleu	Rôti de porc sauce charcutière*	Haut de cuisse de poulet rôti	Batonnet de poisson
Légume Féculent	Purée	Haricot plat sauté au thym	Coquillettes bio*	Riz bio*	Carottes bio* persillées
Produit laitier	Edam	Laitage	Petit moulé	Buchette mi-chèvre	Laitage
Dessert	Biscuit bio*	Fruit	Flan nappé caramel	Mosaïque de fruit	Pâtisserie

Les familles d'aliments :

Viandes, poissons et oeufs
 Légumes & fruits
 Produits céréaliers, féculents et légumes secs
 produits laitiers

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.

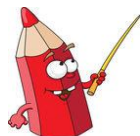
Consommer une crudité à chaque repas est important (fruit ou légume) car une fois cuits, les fruits et légumes ont perdu des vitamines et des minéraux à cause de la chaleur et du trempage dans l'eau.



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



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Coleslaw bio*
mayonnaise

Goulash de veau

Pommes vapeur

Fromage

Compote

Mardi

Salade de perles

Tajine de légumes

Semoule bio*

Gélifié vanille

Eclair chocolat

Mercredi

Pâté de campagne*

Aiguillettes de poulet au curry

Choux fleurs persillés

Chanteneige bio*

Fruit

Jendredi Repas froid



Melon

Surimi

Salade de riz vinaigrette

Yaourt arôme

Biscuit bio*

Vendredi

Concombre bio*
vinaigrette

Raviolis au boeuf

Coulommier à la coupe

Fruit

Légendes :

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

La carotte

La carotte est un légume riche en bêta-carotène (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 essentielle dans la vision. Manger de la carotte rend aimable selon le dicton, mais elle contribue surtout à avoir une bonne vision!



Menu

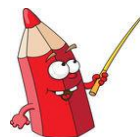
Menus sans viande :

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

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 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 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 rosties

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!

Exeptionnellement, 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

