



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	<b>Œuf dur mayonnaise</b>	<b>Macédoine</b>	<b>Salade de pomme de terre CE2</b>	<b>Concombre bio* vinaigrette</b>	<b>Salade verte</b>
Plat principal	<b>Colombo de légumes</b>	<b>Quiche lorraine*</b>	<b>Calamars à la romaine</b>	<b>Raviolis au boeuf</b>	<b>Escalope viennoise</b>
Légume Féculent	<b>Riz bio*</b>	<b>Haricot vert HVE vinaigrette</b>	<b>Gratin de courgettes bio*</b>	***	<b>Frites</b>
Produit laitier	<b>Petit suisse arôme</b>	<b>Gouda</b>	<b>Tartare ail et fines herbes</b>	<b>Crème dessert chocolat</b>	<b>Munster AOP à la coupe</b>
Dessert	<b>Biscuit roulé fraise</b>	<b>Fruit bio*</b>	<b>Fruit bio*</b>	<b>Moelleux fourré abricot</b>	<b>Fruit bio*</b>

## Les familles d'aliments :

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

Légendes :

\* Présence de porc

## 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.



# Centres de loisirs

Menus du 08 au 12 aout



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Tomate tranchée vinaigrette	Salade de riz bio arlequin	Céleri rémoulade	Carottes râpées vinaigrette	Pâté de campagne*
Plat principal	Saucisse de Toulouse* charcuterie Antoine	Cordon bleu	Haché de bœuf sauce barbecue	Pâtes carbonara*	Batonnet de poisson pané
Légume Féculent	Purée	Haricot plat sauté au thym	Blé bio	***	Brunoise de légumes
Produit laitier	Edam bio	Yaourt sucré	Chanteneige bio	Saint paulin	Fromage blanc sucré
Dessert	Spéculos	Fruit bio	Fruit bio	Mousse chocolat	Tarte pomme crumble

## Les familles d'aliments :

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

Légendes : \* Présence de porc



## Le poisson

Il permet d'apporter des protéines de bonne qualité, tout comme la viande, les oeufs et les produits laitiers. C'est un élément de choix dans vos assiettes qui apporte également des vitamines et des minéraux, indispensables pour la santé. Il est conseillé de consommer du poisson deux fois par semaine, dont 1 poisson gras (maquereau, sardine, saumon, hareng, truite fumée) car ils sont plus riches en oméga 3. Ils permettent un bon développement et fonctionnement du cerveau et du système nerveux. Cependant, les enfants ont un besoin inférieur à celui des adultes, il faut donc adapter les portions aux âges.



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

Occitanie Restauration vous informe que la viande de porc du lundi 08 aout est d'origine France

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.

# Centres de loisirs

Menus du 15 au 19 aout



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

-  Entrée
-  Plat principal
-  Légume Féculent
-  Produit laitier
-  Dessert



**Salade de pomme de terre CE2** 

**Aiguillettes de poulet panées multicéréales** 

**Carottes braisées bio\*** 

**Vache picon**

**Fruit bio** 

**Betterave vinaigrette**

**Tortellinis bio pomodoro sauce tomate** 

\*\*\*

**Petit suisse arôme**

**Madeleine**

**Saucisson à l'ail\***

**Crêpe emmental**

**Ratatouille boite**

**Camembert bio\* à la coupe** 

**Maestro vanille**

**Macédoine mayonnaise**

**Chipolata\* & merguez Charcuterie Antoine** 

**Riz bio** 

**Yaourt arôme**

**Fruit bio** 

## 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**

### 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'abris 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

**Menu sans viande :**

**Lundi : Feuilleté au fromage (plat)**

**Mercredi : oeuf dur mayonnaise (entrée)**

**Vendredi : Colin court bouillon**

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

Occitanie restauration vous informe que les viandes de porc et de boeuf du vendredi 19 aout sont origine France.

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.

# Centres de loisirs

Menus du 22 au 26 aout



	Lundi	Mardi	Mercredi Repas froid	Jeudi	Vendredi sans fourchette
Entrée	Salade de pâtes diablo	Chou blanc bio* mayonnaise	Carottes bio* râpées mayonnaise	Friand au fromage	Tomate HVE croque au sel
Plat principal	Cordon bleu	Boulettes d'agneau sauce orientale	Surimi & stick mayonnaise	Filet de poulet à la moutarde	Nuggets de poisson & stick de ketchup
Légume Féculent	Haricot beurre CE2	Poêlée du marché	Taboulé	Courgettes persillées	Frites
Produit laitier	Carré frais bio*	Flan nappé caramel	Gouda bio*	Yaourt sucré	Edam
Dessert	Fruit bio*	Spéculos	Brownie	Fruit bio*	Fruit bio*

## Les familles d'aliments :

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

Légendes :

\* Présence de porc

### 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!





## Lundi

## Mardi

## ~~Mercredi~~

## Jeudi

## Jeudi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Salade de riz mexicaine

**Wings de poulet fermier**

Haricot vert HVE

*Petit suisse arôme*

**Biscuit roulé chocolat**

Concombre bio vinaigrette

**Haché de veau sauce colombo**

Purée

*Tartare ail et fines herbes*

Compote bio\*

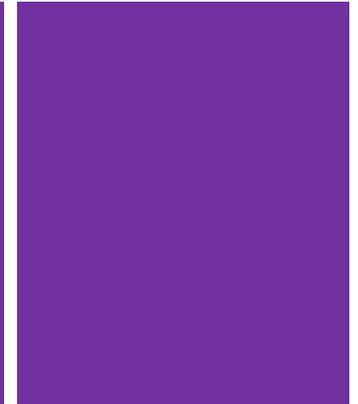
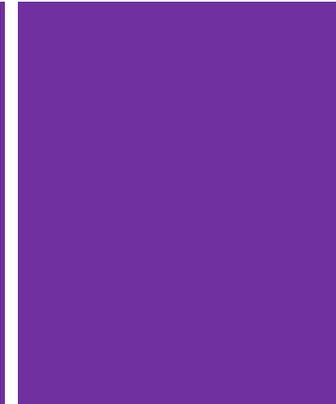
~~Pâté de campagne\*~~

~~Escalope viennoise~~

~~Carottes persillées~~

*Coulommier à la soupe*

~~Fruit bio~~



### Les familles d'aliments :

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

Légendes :

**\* Présence de porc**

**A bientôt!**  
**Occitanie Restauration vous souhaite une bonne fin de vacances scolaires!**

**Menu**

**Menu sans viande :**

**Lundi : Tarte au fromage (plat)**  
**Mardi : Colin sauce colombo**  
**Jeudi : Oeuf dur mayonnaise (entrée)**  
**Poisson meunière (plat)**