

# MENUS

## DU 4 FÉVRIER

### AU 8 MARS 2019



semaine du 4 au 8 février					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	salade d'endive	haricots verts* vinaigrette	œufs mayonnaise	salade de mâche* maïs	radis beurre
viande poisson oeufs	bœuf braisé	dos de colin sauce citron	côte de porc SP : escalope de volaille	pilon de poulet aux épices	sauté de volaille à l'espagnol
accompagnement	carottes	riz	pomme noisette	brocolis*	choux-fleur
produit laitier	brie	yaourt aromatisé	emmental	petit suisse	roquefort
dessert	fruit de saison	crêpe au chocolat	fruit de saison	compote de fruit	fruit de saison
goûter	jus de fruit et madeleine	lait nature et pain au lait	gourde de compote et spéculos	fruit de saison et palmier	yaourt à boire et cookies

semaine du 11 au 15 février					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	pâté de campagne SP : pâté de volaille	pamplemousse + sucre	céleri remoulade	taboulé	carottes vinaigrette
viande poisson oeufs	chili con carné	sauté de porc au paprika SP : sauté de volaille	sauté d'agneau à la provençale	filet de poisson blanc	escalope de dinde à la crème
accompagnement	riz	courgettes tomate à l'huile d'olive	coquille*	ratatouille	quinoa*
produit laitier	comté	saint paulin	fromage blanc à la vanille	camembert	babybel
dessert	fruit de saison	doughnut sucré	compote de fruit	fruit de saison	crème renversée nappée de caramel
goûter	lait nature et petit beurre	fruit de saison et pain au chocolat	yaourt à boire et palmiers	jus de fruit et gaufre poudrée	lait nature et quatre-quart

semaine du 18 au 22 février					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	feuilles de chêne vinaigrette*	salade de concombre*	salade de pomme de terre à l'indienne	rillettes de thon	carottes vinaigrette
viande poisson oeufs	pilon de poulet	brochette de poisson	hachis parmentier	curry de porc SP : curry de volaille	steak du fromager
accompagnement	purée de pomme de terre	haricots verts*		riz	purée de brocolis
produit laitier	camembert portion	buche de chèvre	montboissier portion	yaourt nature + sucre	samos
dessert	compote de fruit	paris brest	fruit de saison	fruit de saison	fruit de saison
goûter	yaourt à boire et moelleux nature	fruit de saison et madeleine	lait nature et cigarette russe	compote de fruit et petit beurre	yaourt à boire et moelleux aux chocolats

semaine du 25 février au 1er mars					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	salade verte* vinaigrette	duo de saucisson SP : galantine de volaille	carottes* vinaigrette	salade d'endive* et noix	salade de riz
viande poisson oeufs	dos de cabillaud	cordon bleu	bœuf aux oignons*	escalope de dinde à la crème	sauté de porc SP : sauté de dinde
accompagnement	brunoise de légumes	farfalles	petit pois	pomme de terre	haricots beurre
produit laitier	emmental portion	carré fondu	petit suisse nature + sucre	brie portion	chantailou ail et fines herbes
dessert	compote de fruit	litchi au sirop	tarte aux poires	fruit de saison	fruit de saison
goûter	lait nature et gaufre liegeoise	fruit de saison et galette pur beurre	yaourt à boire et madeleine	compote de fruit et petit fourré cacao	lait nature à boire et pain au chocolat

semaine du 4 au 8 mars					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	salade de mâche et maïs	coleslaw	salade de betterave*	taboulé	pâté de campagne SP : pâté de volaille
viande poisson oeufs	boulettes de bœuf à l'oriental	mousaka	pilon de poulet aux épices	saucisse de porc SP : saucisse de volaille	filet de poisson meunière
accompagnement	semoule		fondue de poireaux	purée de courgettes	tortis
produit laitier	p'tit louis coque	yaourt nature + sucre	cantal portion	rondelé nature	crème dessert chocolat
dessert	fruit de saison	fruit de saison	compote de pomme	crêpe sucrée	fruit de saison
goûter	yaourt à boire et madeleine	compote de fruit et palet breton	lait nature et pain au chocolat	fruit de saison et sablés	lait chocolaté et quatre-quart

## L'INFO DU MOIS

### Zoom sur le maïs

**Qu'est ce que le maïs?**  
Le maïs est une céréale originaire d'Amérique, qu'on utilise parfois comme un légume. Le maïs est une céréale cultivée pour l'alimentation de l'homme et de son bétail. C'est une plante herbacée originaire d'Amérique et riche en amidon. D'un point de vue nutritionnel le maïs est un féculent puisqu'il est riche en amidon et pauvre en fibres.

**Un peu d'histoire...**  
Le maïs est originaire de la Méso-Amérique (Mexique, Guatemala). Il aurait été domestiqué quelques millénaires avant notre ère, possiblement en deux endroits distincts, soit au Mexique et dans les hauts plateaux du Pérou, où des types très différents l'un de l'autre sont apparus et ont évolué, ce qui explique qu'il existe une telle variété dans les formes modernes.

**Le maïs dans l'alimentation**  
On retrouve le maïs sous différentes formes :

- Enchilada, crêpe de maïs fourrée et accompagnée de sauce piquante (Cuisine mexicaine et guatémaltèque)
- Polenta, semoule de maïs cuite (Cuisine italienne)
- Pop-corn, maïs chauffé avec du sel ou du beurre fondu.



Viande Bovine Française



La restauration scolaire est assurée en totalité (fabrication et service) par du personnel municipal. La municipalité a fait le choix du service public pour garantir la qualité, le goût et l'équilibre nutritionnel.

Des modifications peuvent intervenir dans la composition des menus pour des raisons indépendantes de notre volonté.  
(m) maternelles (é) élémentaires