

MENUS

DU 14 SEPTEMBRE

AU 16 OCTOBRE 2020



REPAS VÉGÉTARIEN

semaine du 14 au 18 septembre

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	chou blanc vinaigrette	betteraves râpées crues vinaigrette	salade iceberg*	concombres à la crème	salade d'haricot rouge à la mexicaine
viande poisson oeufs	saucisses de volaille type knaki	escalope de dinde à la crème	omelette aux champignons	sauté d'agneau	curry de poisson
accompagnement	lentille	printanière de légumes	pomme de terre	flageolet*	julienne de légume
produit laitier	yaourt aux fruits*	fromage de chèvre	fromage blanc nature + sucre	kiri	saint nectaire portion*
dessert	fruit de saison	fruit de saison*	fruit de saison	litchis au sirop	tarte aux pommes
goûter	lait chocolaté et quatre quart	yaourt à boire et Pepito au chocolat	pain au chocolat et lait nature	jus de pomme et petit moelleux marbré choco	fruit de saison et palet pur beurre



REPAS VÉGÉTARIEN

semaine du 21 au 25 septembre

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	salade verte vinaigrette	betteraves râpées crues vinaigrette	galantine de volaille	tomates vinaigrette	salade de pâtes
viande poisson oeufs	sauté de volaille à l'ancienne	sauté de bœuf à la provençale	pilon de poulet	paella végétarienne*	filet de poisson meunière
accompagnement	riz*	chou romanesco	semoule* et légumes couscous		épinards à la crème
produit laitier	gouda portion	mimolette	yaourt nature + sucre	brie portion	carré frais
dessert	liégeois chocolat	fruit de saison*	fruit de saison	compote de pomme	fruit de saison*
goûter	pain au chocolat et jus de pomme	lait nature et palmiers	fruit de saison et pépito choco	yaourt à boire et fourré fraise	gourde de compote et sablés



REPAS VÉGÉTARIEN

semaine du 28 septembre au 2 octobre

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	taboulé	tomate vinaigrette	poireaux vinaigrette	carotte rapée*	salade verte
viande poisson oeufs	sauté de volaille à la crème et aux champignons	paupiette de veau à la tomate	sauté de dinde à la moutarde	steak végétarien	poisson blanc sauce crustacé
accompagnement	coquillettes*	haricots verts*	purée de céleri	ratatouille	riz*
produit laitier	petit suisse nature + sucre	roquefort portion	p'tit moulu nature	camembert portion	cantal portion
dessert	fruit de saison	poires williams	fruit de saison*	fruit de saison	fruit de saison
goûter	gourde de compote et speculos	fruit de saison et madeleine	lait nature et gaufre poudrée	yaourt à boire et cookies	pain au lait et lait chocolaté



REPAS VÉGÉTARIEN

semaine du 5 au 9 octobre

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	pamplemousse	céleri rémoulade	salade verte vinaigrette*	mâche et maïs	salade de riz*
viande poisson oeufs	poulet à l'ananas	sauté d'agneau	escalope de volaille	chili végétarien (égréné au soja)	filet de cabillaud basquaise
accompagnement	riz thai*	brunoise de légumes	quinoa sauce tomate		chou-fleur
produit laitier	emmental portion	fromage blanc à la vanille*	p'tit Louis	comté portion	mini pavé d'affinois
dessert	compote abricot	fruit de saison	semoule au lait	fruit de saison*	fruit de saison
goûter	jus d'orange et muffin vanille chocolat	pain au lait et yaourt à boire	fruit de saison et fourré choco	fruit de saison et plumetis chocolat	lait chocolaté et barre de céréales



REPAS VÉGÉTARIEN

semaine du 12 au 16 octobre

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	radis beurre	coleslaw	betteraves vinaigrette	œufs durs mayonnaise	salade de lentille*
viande poisson oeufs	sauté de bœuf aux olives	escalope de volaille	égréné de bœuf façon de bolognaise	couscous végétarien au pois chiche et légume	blanquette de poisson
accompagnement	carottes*	potatoes	spaghettis*	semoule*	julienne de légume
produit laitier	fromage ail et fines herbes	rondelé nature	carré de l'est	saint Paulin portion	yaourt nature + sucre
dessert	oreillon de pêche	fruit de saison*	fruit de saison	éclair au chocolat	fruit de saison
goûter	lait nature et mini roulé chocolat	boudoirs et lait chocolaté	yaourt à boire et moelleux nature	gourde de compote et petits beurre	pain au chocolat et jus de pomme

L'INFO DU MOIS

Les légumineuses



Qu'est ce que c'est ?

Tout commence par une plante. Hé oui, une légumineuse, c'est un mot compliqué, mais qui regroupe des légumes secs très connus : lentilles, haricots, pois cassés, pois chiches, soja, etc.

Cette plante produit des gousses qui contiennent... des fruits. Ces fruits sont considérés comme des féculents car ils contiennent beaucoup d'amidon, le glucide des végétaux.

Pourquoi est-ce important de consommer ces légumineuses ?

Elles sont riches en protéines (comme la viande, le poisson, les œufs ou les laitages) et riches en fibres. De quoi se sentir rassasié en fin de repas et tenir jusqu'au suivant sans céder au grignotage ! L'alliage d'une légumineuse et d'un féculent (pâte, riz, semoule ect) permet un apport en protéine de qualité ce qui en fait le grand ami des repas végétariens. En plus, elles concentrent très peu de matières grasses — presque l'aliment idéal pour respecter l'adage « ne mange pas trop gras, trop sucré, trop salé » ! C'est donc un aliment qui a toute sa place au sein d'un régime alimentaire diversifié. D'ailleurs, le programme national nutrition santé classe les légumineuses chez les féculents, une catégorie d'aliments recommandée à chaque repas.

Et comme si cela ne suffisait pas, consommer des légumineuses, c'est bon pour la planète ! Pourquoi ? Parce qu'elles n'ont pas besoin d'engrais et fixent indirectement l'azote de l'air, qu'elles utilisent pour pousser et pour réduire les apports d'engrais des cultures suivantes.



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