

# MENUS

## DU 17 SEPTEMBRE

## AU 19 OCTOBRE 2018



semaine du 17 au 21 septembre					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	feuille de chêne vinaigrette	concombres*, menthe et feta	piémontaise	macédoine mayonnaise	salade verte* vinaigrette
viande poisson oeufs	steak haché sauce au poivre	colin d'alaska	poulet roti	curry de poisson	omelette nature
accompagnement	haricots beurre	riz	petits pois	penne	ratatouille
produit laitier	coulommiers portion	fromage de chèvre	fromage blanc nature + sucre	samos	saint nectaire portion
dessert	fruit de saison	fruit de saison	fruit de saison	compote	tarte au citron
goûter	jus de pomme et madeleine	lait nature et pain au lait	gourde de compote et boudoirs	fruit de saison et palet breton	yaourt à boire et cookies

semaine du 24 au 28 septembre					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	duo de saucisson SP : galantine de volaille	betteraves râpées* crues vinaigrette	salade verte* vinaigrette	salade de pâtes	tomates* vinaigrette
viande poisson oeufs	chili con carne	couscous d'agneau	rôti de porc SP : rôti de dinde	filet de poisson meunière citron	escalope de volaille à la crème
accompagnement	riz	semoule	gratiné de courgettes et tomates à la provençale	épinards à la crème	pommes de terre rissolées
produit laitier	gouda portion	mimolette portion	yaourt nature + sucre	brie portion	carré frais
dessert	fruit de saison	tarte poire amandine	compote de fruit	fruit de saison	liégeois chocolat
goûter	pain au chocolat + jus	lait nature et petits beurre	yaourt à boire et muffin vanille chocolat	gourde de compote et palmiers	pain au lait et jus d'orange

semaine du 1er au 5 octobre					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	duo de choux* en vinaigrette	salade d'endives* aux pommes et noix	taboulé	rillettes de thon	asperge vinaigrette
viande poisson oeufs	escalope viennoise	colombo de volaille	paupiette de poisson blanc	sauté de porc à la moutarde SP : sauté de dinde à la moutarde	bœuf bourguignon
accompagnement	printanière de légumes	coquillettes	purée de courgettes	riz	carottes rondelles*
produit laitier	petit suisse nature + sucre	montboissier portion	rondelé nature	camembert portion	cantal portion
dessert	flan pâtissier	compote	fruit de saison	fruit de saison	fruit de saison
goûter	yaourt à boire et speculoos	lait nature et pépito	pain au chocolat + jus	jus de pommes et moelleux nature	fruit de saison et cookie

semaine du 8 au 12 octobre					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	pamplemousse + sucre	paté de campagne SP : paté de volaille	céleri* rémoulade	mâche et maïs	piémontaise
viande poisson oeufs	filet de cabillaud basquaise	sauté de bœuf aux olives	cordons bleus	poulet à l'ananas	côtes de porc SP : escalope de volaille sauce moutarde
accompagnement	quinoa*	pommes noisettes	jardinière de légumes	riz thaï*	gratin de chou-fleur
produit laitier	emmental portion	petit suisse aux fruits	p'tit Louis coque	saint nectaire	mini pavé d'affinois
dessert	beignet aux pommes	fruit de saison	flamby	crème dessert caramel	fruit de saison
goûter	pain au chocolat + lait	jus d'orange et quatre quart	fruit de saison et yaourt à boire	lait nature et sablés	gourde de compote et pépito

semaine du 15 au 19 octobre					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	radis* beurre	betteraves vinaigrette	lentilles en salade	carottes* râpées vinaigrette	œufs durs mayonnaise
viande poisson oeufs	sauté d'agneau à la provençale	escalope de volaille	spaghettis bolognaise	saucisse SP : saucisse de volaille	blanquette de poisson
accompagnement	haricots verts	carottes à la crème		aligot	riz
produit laitier	fromage ail et fines herbes	edam portion	carré de l'est	saint Paulin portion	yaourt nature + sucre
dessert	mousse au chocolat	fruit de saison	fruit de saison	chouquettes à la crème	fruit de saison
goûter	pain au lait et fruit de saison	fruit de saison et plumetis chocolat	lait nature et gaufre poudrée	gourde de compote et petits beurre	yaourt à boire et boudoirs

### L'INFO DU MOIS

## DE L'EAU SANS MODERATION !!!

**BOIRE DE L'EAU**  
est l'une des choses les plus importantes pour notre corps

**POURQUOI BOIRE DE L'EAU ?**

Pour vivre et rester en bonne santé, l'eau est la seule boisson nécessaire.

**Pourquoi ?**  
L'eau est indispensable au fonctionnement de notre organisme. Elle représente plus de 60% du poids de notre corps.

Or chaque jour, une quantité importante et variable d'eau s'échappe de notre corps : transpiration, urine... Ces pertes sont compensées en partie par notre alimentation, le reste, c'est l'eau que nous buvons qui nous le procure.

**Quel type d'eau choisir ? De source, du robinet ou minérale.**  
L'eau du robinet est la plus accessible mais aussi la plus économique et la plus écologique, de plus, elle est en France, rigoureusement traitée et contrôlée.

Attention aux eaux aromatisées, qui souvent sucrées ne peuvent se substituer à l'eau nature.

**Le conseil essentiel.**  
Boire suffisamment d'eau chaque jour car la soif est le signe que notre corps manque déjà d'eau.



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