

MENUS

DU 19 FÉVRIER

AU 23 MARS 2018



VACANCES SCOLAIRES					
semaine du 19 au 23 février					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	betteraves râpées crues*	rillettes de thon	potage	tomates* mozzarella	salade de pâte
viande poisson oeufs	dos de colin sauce basquaise	veau marengo	saucisse SP : saucisse de volaille	fricassée de volaille à l'ancienne	rôti de porc SP : rôti de dinde
accompagnement	blé	riz	purée de pommes de terre	quinoa	brunoise de légumes
produit laitier	mimolette portion	yaourt nature + sucre	edam portion	rondelé nature	coulommiers portion
dessert	compote de fruit	fruit de saison	fruit de saison	crème dessert vanille	fruit de saison
goûter	jus de pomme et muffin vanille chocolat	pain au chocolat	gourde de compote et petits beurre	fruit de saison et marbré choco	pain au lait et yaourt à boire

VACANCES SCOLAIRES					
semaine du 26 février au 2 mars					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	carottes* râpées	salade verte* vinaigrette	potage	lentilles en salade	œufs durs mayonnaise
viande poisson oeufs	colombo de volaille	escalope de dinde	boulettes de bœuf sauce tomate	tartine au poulet	filet de poisson meunière
accompagnement	riz	poêlée de champignons et haricots verts	spaghettis		pommes de terre au beurre persillé
produit laitier	chantailou ail et fines herbes	comté portion	petits suisses aux fruits	montboissier portion	fromage blanc + sucre
dessert	yaourt aux fruits	fruit de saison	fruit de saison	éclair au chocolat	fruit de saison
goûter	fruit de saison et lait chocolaté	jus d'orange et palet breton	yaourt à boire et palmier	gourde de compote et sablés	pain au chocolat

semaine du 5 au 9 mars					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	feuille de chêne* vinaigrette	taboulé	paté de campagne SP : coupelle de volaille	macédoine mayonnaise	duo de choux* en salade
viande poisson oeufs	carbonnade de bœuf	colin	pilon de poulet	tartiflette aux dés de volaille	cordons bleus
accompagnement	boullgour	épinard à la crème	ratatouille et riz		jardinière de légumes
produit laitier	comté portion	buchette de chèvre	samos	petit suisse nature + sucre	saint Paulin portion
dessert	fruit de saison	fruit de saison	fruit de saison	cocktail de fruits au sirop	tarte aux pommes
goûter	yaourt à boire et madeleine	lait nature et boudoirs	pain au chocolat	jus d'orange et palet pur beurre	fruit de saison et moelleux nature

semaine du 12 au 16 mars					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	mortadelle SP : galantine de volaille	pamplemousse* + sucre	salade coleslaw	salade de riz	céleri rémoulade
viande poisson oeufs	chili con carne	côtes de porc SP : escalope de volaille	estouffade de bœuf	paupiette de merlu blanc	poulet au paprika
accompagnement	riz	pommes de terre rissolées	boullgour	purée de courgettes	penne*
produit laitier	emmental portion	gouda portion	fromage blanc nature + sucre	camembert portion	carré frais
dessert	fruit de saison	crêpe sauce chocolat	fruit de saison	fruit de saison	liégeois chocolat
goûter	pain au chocolat	fruit de saison et yaourt à boire	jus de pommes et palmiers	yaourt à boire et fourré cacao	gourde de compote et plumetis chocolat

semaine du 19 au 23 mars					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
entrée	radis beurre	potage : p sardines : m	salade verte, feta et croustons	potage : m sardines : p	macédoine mayonnaise
viande poisson oeufs	escalope de volaille	poulet yassa	colin d'Alaska pané	wings de poulet à la jamaïcaine	tagine d'agneau
accompagnement	brocolis* ail et persil	riz*	épinards à la crème	purée de patate douce	légumes tagine et semoule
produit laitier	brie portion	yaourt nature	chanteneige	edam portion	p'tit louis coque
dessert	tarte poire amandine	ananas au sirop	fruit de saison	fruit de saison	fruit de saison
goûter	fruit de saison et pépito	gourde de compote et speculos	lait nature et sablés	yaourt à boire et gaufre poudrée	pain au lait et jus d'orange

L'INFO DU MOIS

Un bon petit déjeuner pour des matins boostés !

Le corps a besoin de carburant pour repartir
Après être resté toute une nuit au repos, le corps a besoin de recharger ses batteries. Une « recharge » d'autant plus importante pour les enfants et les adolescents qui sont en pleine croissance. Pour démarrer correctement la journée, il est donc important de soigner ce premier repas et d'y consacrer un peu de temps.
Un petit déjeuner complet et adapté à toute la famille se compose de : 1 produit céréalier + 1 produit laitier + 1 boisson + éventuellement un fruit.

Le saviez-vous ?
76 % des Français ressentent, à un moment de la matinée, une sensation de faim, souvent due à la prise d'un petit déjeuner trop léger.* Or la fringale du matin est souvent propice au grignotage... (* Sondage IFOP-ANPP, mars 2011.)

Le petit déjeuner aide à se concentrer
Le petit déjeuner doit couvrir à lui seul un quart des besoins énergétiques dont le corps a besoin dans la journée. Il permet d'alimenter en énergie les muscles et le cerveau pour réaliser les tâches quotidiennes, quelles soient mentales ou physiques. Qu'on parte au travail ou qu'on aille à l'école, le petit déjeuner s'avère donc essentiel.



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