

# Restaurant scolaire

Menus du 2 au 6 novembre 2020



**Entrée**

**Plat principal**

**Légume Féculent**

**Produit laitier**

**Dessert**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<b>Rosette*</b> Oeuf dur mayonnaise	<b>Taboulé</b>	<b>Chou blanc et avocat à la mayonnaise</b>	<b>Salade de pommes de terre au thon</b>
<b>Raviolis</b> Tortellinis ricotta épinards ***	<b>Jambon grill* au jus</b> Tarte salée	<b>Sauté de bœuf à l'échalote</b> Poisson sauce échalote	<b>Colin poêlé au beurre + citron</b>
<b>Chanteneige</b>	<b>Brunoise de légumes</b>	<b>Riz créole</b>	<b>Chou fleur bio*</b>
<b>Fruit bio*</b>	<b>Yaourt aromatisé bio*</b>	<b>Gouda bio*</b>	<b>Petit suisse arôme</b>
	<b>Biscuit</b>	<b>Compote</b>	<b>Fruit</b>

**Vendredi**

**Cœur de scarole**

**Pois chiche au curry**

**Semoule**

**Edam bio\***

**Eclair au chocolat**

## Les familles d'aliments :

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

### NOS ENTREES ET GARNITURES \* :

**Taboulé** : semoule, tomates, poivrons verts, oignons, assaisonnements.

**Salade de pomme de terre** : pomme de terre, thon, tomate, olive, maïs, assaisonnementS.

**Brunoise** : carottes, poireaux, céleri raves, oignons.

### NOS SAUCES \*

**SAUCE ECHALOTE** : Echalote, bouillon de viande, vin blanc, roux, jus de viande.

**Sauce curry** : Curry, ail, oignon, jus de viande,

Légendes :

\* Présence de porc

\*Issu de l'agriculture biologique

Menus sans viande

### LES PRODUITS LAITIERS

Les produits laitiers sont un groupe d'aliment. Ils contiennent du calcium et de la vitamine D nécessaires à des os solides. Pour les enfants, les produits laitiers sont essentiels pour la croissance et ils peuvent en consommer 4 à 5 portions par jour.

Les produits laitiers permettent également d'apporter des protéines animales, qui complètent les apports en viande, poisson et oeuf et qui permettent la croissance des tissus de l'enfant. Comme les enfants ont un apport important en produits laitiers pour satisfaire leur besoin en calcium, ils ont donc un besoin en viande, poisson et oeuf beaucoup moins important qu'un adulte.

Mais à quoi correspond une portion pour un enfant ?

Fromage = 1 portion = 16 à 20g pour les maternelles et 16 à 30g pour les primaires.

Yaourts = 1 portion = 1 yaourt

Lait = 1 portion = 1 bol pour le petit déjeuner = 1 verre pour le goûter.



Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de bœuf est d'origine française.

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.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
 Entrée	Salade de blé provençale	Céleri rémoulade		Betterave vinaigrette	Salade de riz mexicaine
 Plat principal	Sauté de veau au romarin	Haut de cuisse de poulet à la moutarde		Pizza au fromage	Batonnets de colin panés + stick de ketchup
 Légume Féculent	poisson au romarin Brocolis bio* 	Galette végétarienne Pommes vapeur		Courgettes persillées	Carottes
 Produit laitier	Fromage fondu	Emmental		Fromage blanc arôme bio* 	Petit moulé ail et fines herbes
 Dessert	Fruit	Compote bio* 		Biscuit	Fruit bio* 

## Les familles d'aliments :

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

Légendes :

\*Issu de l'agriculture biologique

Menus sans viande



### NOS ENTREES \*

**salade de riz :** Riz, Epice chili, maïs, haricot rouge, assaisonnement.

### SALADE de blé provençale :

Blé, poivrons, tomates, herbes de provence, assaisonnements.

### NOS sauces \* :

**sauce romarin :** Romarin, oignon, bouillon et jus de viande, roux.

**sauce moutarde :** Moutarde de dijon, oignons, vin blanc, bouillon, crème, roux.



## L'origine de la betterave rouge

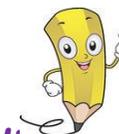
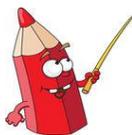
L'histoire culinaire de la betterave rouge est relativement récente. Chez les Romains, c'est un légume peu estimé et les pauvres utilisent surtout les feuilles. L'utilisation des racines ne remonte pas au-delà de la Renaissance. A cette époque, la betterave est introduite en Italie, plus particulièrement en Toscane. Les Italiens l'améliorent et en répandent l'usage dans les autres pays d'Europe. Elle connut alors un grand succès en Allemagne, mais aussi dans les autres pays comme la France.

Le terme « betterave » est apparu dans la langue française au XVIIème siècle. Il dérive de « bette », plante dont la betterave est directement issue, et de « rave », qui désigne toute plante potagère que l'on cultive pour sa racine.



Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de bœuf est d'origine française.

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.



## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi



**Chou rouge à la mayonnaise**

**Sauté de bœuf sauce espagnole**

*Poisson sauce espagnole*

**Pâte bio\***

**Yaourt sucré**

**Biscuit**

**Saucisson à l'ail\***

*Oeuf dur mayonnaise*

**Cordon bleu**

*Poisson pané*

**Haricots verts bio\***

**Brie à la coupe**

**Fruit**

**Salade de pâtes**

**Aiguillettes de poulet au jus**

*Feuilleté chèvre*

**Fondue de poireaux**

**Edam**

**Compote bio\***

**Surimi**

**Poisson meunière + citron**

**Gratin épinards et pommes de terre**

**Fromage fondu**

**Fruit bio\***

*Carottes râpées assaisonnées*

*Lentille à la tomate*

*Riz bio\**

*Petit suisse arôme*

*Rocher noix de coco*

### Les familles d'aliments :

Viandes, poissons et oeufs

Légumes & fruits

Produits céréaliers, féculents et légumes secs

produits laitiers

Légendes :

\*Issu de l'agriculture biologique

\*Présence de porc

*Menu sans viande*

### NOS ENTREES \* :

salade de pâtes : Pâtes, tomate, mais, ciboulette, assaisonnements.

### NOS sauces :

sauce espagnole : Tomates, oignon, persil, épices espagnoles, roux.

sauce tomate : Tomato, concentré de tomato, oignon.

La pomme est un fruit issue du pommier riche en eau (85%) et en fibre (2,5g/100g) soit 10% de la consommation journalière recommandée.

Ce sont des fibres solubles, faciles à digérer.

Elle se décline en plusieurs variétés plus ou moins acidulées et colorées allant du vert en passant par le jaune jusqu'au rouge.





## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Menu Américain

## Vendredi



Entrée



Plat principal



Légume Féculent



Produit laitier



Dessert

**Pizza bio\***

**Galette végétarienne**

**Haricots lingots**

**Coulommier à la coupe**

**Maestro vanille**

**Salade de pommes de terre**

**Sauté de porc\* forestière**

*Poisson forestière*

**Jardinière**

**Petit suisse arôme**

**Fruit bio\***

**Concombre nature**

**Macaronis bolognaise**

*Carbonara de la mer*

\*\*\*

**Gouda bio\***

**Compote**

**Coleslaw bio\***

*mayonnaise*

**Wings de poulet fermier**

*Colin fish and chips*

*Frites*

*Mimolette*

**Flan nappé caramel**

**Pâté de campagne\***

*Surimi mayonnaise*

**Poisson pané + citron**

**Chou romanesco persillés**

**Fromage fondu bio\***

**Gâteau basque**

### Les familles d'aliments :

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

Légendes :

\*Issu de l'agriculture biologique

\*Présence de porc

*Menus sans viande*

### NOS ENTREES et garnitures\* :

**salade mediterrannee** : Pomme de terre, tomate, olive, assaisonnements.

**jardiniere** : carottes, petits pois, haricots, navets.

### NOS sauces :

**sauce forestiere** : Oignons, champignons, carottes, cèpes, crème, jus de viande, roux.

**sauce bolognaise** : Tomates, tomate concentrée, oignon, persil, BŒUF HACHÉ, ROUX.



## Pourquoi le kiwi s'appelle-t-il ainsi ?



Eh oui, le nom du kiwi (le fruit) nous vient du Kiwi (l'animal) néo-zélandais.

Pourtant, à l'origine, le kiwi est un fruit chinois initialement connu sous le nom de "Groseille de Chine". Vers 1750, le père Jésuite français Chéron d'Incarville est le premier Européen à en collecter les plants. Le kiwi a été implanté en Nouvelle-Zélande au début du 19ème siècle (ce pays est aujourd'hui un des plus gros producteurs mondiaux). À la fin du 19ème, quelques pieds sont acclimatés dans les jardins botaniques européens.

Durant la Guerre Froide entre les deux blocs, ce nom posait un problème pour commercialiser le fruit aux Etats-Unis. Le pelage velu de ce fruit venu d'Asie leur rappelait leur oiseau emblème de leur pays national: le kiwi. C'est donc en 1974 que son nom maori actuel lui a été attribué au détriment de la "Groseille de Chine".

