

Restaurant scolaire

Menus du 30 novembre au 4 décembre 2020



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi Anti Gaspi

Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Macédoine

Bœuf bourguignon

Galette végétarienne

Pommes vapeur

Fromage fondu

Fruit bio*

Salade de pommes de terre

Escalope viennoise

Nuggets de poisson

Salsifis à la tomate

Yaourt arôme bio*

Fruit

Salade de blé bio*

Grignottine de porc*

sauce hongroise

Poisson sauce hongroise

Haricots beurre

Emmental

Crème dessert

Salade verte

Calamars à la romaine

Carottes bio* persillées

Camembert à la coupe

Biscuit roulé au fraise

Oeuf dur mayonnaise

Semoule orientale

Gélatifié chocolat

Compote 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

*Présence de porc

Menus sans viande

NOS ENTREES * :

salade de pomme de terre : Pomme de terre, maïs, tomates, cornichons, mayonnaise.

salade de blé : Blé, poivrons, maïs, tomates, assaisonnements.

NOS SAUCES :

sauce bourguignon : Carottes, oignon, bouillon et jus de viande, vin, roux.

sauce hongroise : Carottes, oignon, champignons, paprika, vin, crème, tomate concentrée, jus de viande, roux



Plusieurs astuces existent pour éviter de jeter de la nourriture à la maison..

Prévoir les menus de la semaine à l'avance; Faire sa liste de courses en fonction de ces menus; Surveiller son réfrigérateur pour vérifier les stocks et les dates limites de consommation (DLC); Mettre les aliments avec la plus courte DLC en avant pour repérer ceux qu'il faut consommer en premier; Congeler si possible les aliments qui arrivent à DLC ou les légumes qui commencent à flétrir si vous ne prévoyez pas de les cuisiner

Jeudi, nous vous avons proposé un menu, normalement apprécié des enfants! Le gaspillage dans l'assiette sera alors limité. De plus, nous avons choisi un fromage à la coupe pour limiter le plastique des fromages individuels.

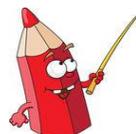
N'hésitez pas à regarder les affiches que nous vous avons transmises !



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 boeuf 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.



Restaurant scolaire

Menus du 7 au 11 décembre 2020



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Coleslaw	Taboulé	Surimi mayonnaise	Betterave bio*	Saucisson à l'ail*
Haché de veau stroganoff	Crêpe emmental	Rôti de porc au jus*	vinaigrette	<i>Oeuf dur mayonnaise</i>
<i>Nuggets de blé</i>	Haricots plats	<i>Colin court bouillon</i>	Paëlla au poulet	Colin poêlé au beurre
Farfalles	Petit suisse arôme bio*	Boullgour	<i>Paëlla au poisson</i>	Purée de carottes
Edam bio*		Fran nappé caramel	***	Carré ligueil à la coupe
Biscuit	Tarte pomme crumble	Fruit bio*	Fromage fouetté Mme Loik	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

* Présence de porc

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.

NOS ENTREES * :

salade coleslaw : carottes, choux, mayonnaise.

NOS SAUCES :

sauce stroganoff : Crème, paprika, carottes, oignons, champignons, vin, tomate concentrée, jus de viande, roux.



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 boeuf 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	REPAS DE NOEL	Vendredi
Entrée	Macédoine mayonnaise	Carottes râpées bio* assaisonnée	Œuf dur mayonnaise		Radis beurre
Plat principal	Lasagnes	Chipolata - Merguez* charcuterie Antoine	Jambon grill*		Colombo de blé aux petits légumes
Légume Féculent	Tortellinis ricotta épinards	galette végétarienne	Colin meunière		***
Produit laitier	Yaourt sucré bio*	Chanteneige	Epinards bio* à la crème		Petit suisse arôme bio*
Dessert	Biscuit	Compote	Fruit		Biscuit

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 * :

macédoine : petits pois, haricots verts, flageolets, carottes, navets, huile de colza, vinaigre, moutarde de Dijon, oeuf.



L'équipe d'Occitanie Restauration vous souhaite un Joyeux Noël et de bonnes vacances!



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.

