

# Restaurant scolaire

Menus du 4 au 8 janvier 2021



**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**EPIPHANIE**

**Vendredi**

**Entrée**

**Plat principal**

**Légume Féculent**

**Produit laitier**

**Dessert**

**Betterave assaisonnée**

**Lasagnes**

\*\*\*

**Yaourt arôme**

**Fruit bio\***

**Coleslaw bio\***

**Aiguillettes de poulet suprême**

**Purée de pommes de terre**

**Carré frais**

**Compote**

**Rosette\***

**Colin poêlé au beurre + citron**

**haricot plat**

**Pointe de brie à la coupe**

**Fruit bio\***

**Salade bio\***

**Cordon bleu**

**Poêlée légumes et pommes de terre**

**Flan nappé caramel**

**Couronne briochée**

**Concombre bio\* nature**

**Riz cantonnais**

\*\*\*

**Emmental**

**Biscuit roulé**

## Les familles d'aliments :

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

Légendes :

\* Présence de porc

\* Issu de l'agriculture biologique

### De quoi sont composées nos sauces et nos entrées ?

**Sauce suprême :** Crème liquide, carottes, oignons, bouillon de viande, roux.

**Coleslaw :** carottes, chou blanc, mayonnaise.

**Taboulé :** Semoule, tomate, poivrons, oignon, assaisonnements, épices, plantes aromatiques, ail, citron.

### Menus sans viande

*Lundi : Tortellinis ricotta épinards*

*Mardi : Poisson sauce suprême*

*Mercredi : oeuf dur & stick de mayonnaise*

## L'Épiphanie

A l'épiphanie, la tradition veut que pour le "Jour des rois", nous partageons gâteau appelé galette. Quel régal !

Selon la région, il s'agit soit d'un gâteau feuilleté à la frangipane soit d'un gâteau brioché. Dans cette galette est dissimulée une fève. Celui qui mange la part contenant la fève est déclaré roi. La coutume veut que le plus jeune de la famille se glisse sous la table pour désigner qui aura quelle part. Ainsi, personne ne peut tricher.

On pose ensuite une couronne sur la tête du roi qui doit alors choisir sa reine (ou le contraire).  
Vive le roi ! Vive la reine !



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 11 au 15 janvier



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi sans fourchette
Entrée	Salade de boulgour	céleri bio* rémoulade	Salade de riz bio* niçois	Salade verte	Battonnet de carottes + stick mayonnaise
Plat principal	<b>Escalope de dinde au jus</b>	<b>Mijoté d'haricot lingot aux épices</b>	<b>Jambon grill*</b>	<b>Sauté de veau au romarin</b>	<b>Nuggets de poisson</b>
Légume Féculent	haricot beurre persillé	Pommes rosties	Epinards à la crème	Coquillettes bio*	Frites
Produit laitier	Petit suisse arôme*	Vache qui rit	Maestro vanille	Carré ligueil à la coupe	Gouda
Dessert	Couppelle de fruits au sirop	Cookie nougatine	Fruit	Fruit	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

## Vendredi tout est permis!

Exceptionnellement, Vendredi vous serez autorisés à manger sans fourchette. Les fourchettes actuelles sont apparues en 1056 en Italie. Elles se sont par la suite répandues en Europe pour être introduites en France, à la Cour, en 1574 (fourchette à deux dents). Aujourd'hui, dans la plupart des pays, nous ne nous passons plus de cet ustensile. Vendredi nous allons faire comme nos ancêtres : manger à la main. Lavez-vous bien les mains avant et après le repas!

Bon appétit!

### Menus sans viande

Lundi : Colin court bouillon  
 Mercredi : Galette végétarienne  
 Jeudi : Poisson à la tomate

### De quoi sont composées nos sauces ?

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

### De quoi sont composées nos entrées ?

Salade de riz niçois : riz, tomates, poivrons, maïs, thon, assaisonnements.

Salade de boulgour : boulgour, tomates, concombre, assaisonnement.

### Notre plat végétarien cuisiné

Haricot lingot cuisiné avec des épices et de la tomate !



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.



# Restaurant scolaire

Menus du 18 au 22 janvier



	Lundi 	Mardi 	Mercredi 	Jeudi Au Maghreb	Vendredi
 Entrée	Betterave vinaigrette	Chou rouge bio* assaisonné	Salade de pâtes bio* assaisonnée	Carottes aux maïs et à la menthe	Pâté de campagne*
 Plat principal	Galette végétarienne	Aiguillettes de poulet au jus	Sauté de bœuf forestière	Tajine aux boulettes d'agneau	Calamars à la romaine + citron
 Légume Féculent	Pommes de terre persillées	Blé aux petits légumes	Poêlée villageoise	Semoule bio* 	Haricots verts
 Produit laitier	Edam bio* 	Yaourt arôme	Crème dessert praline	petit suisse nature	Buchette mi-chèvre à la coupe
 Dessert	Fruit	Biscuit	Fruit	Miel	Fruit bio* 

## Les familles d'aliments :

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

Légendes :

- \* Présence de porc
- \* Issu de l'agriculture biologique

### Menus sans viande

Mardi :  
Mercredi : Poisson forestière  
Jeudi : Tajine de poisson  
Vendredi : Tarte au fromage

### De quoi sont composées nos entrées ?

Salade de pâtes : Pâtes, tomate, maïs, ciboulette, assaisonnements.

### De quoi sont composées nos garnitures ?

Poêlée villageoise : petits pois, maïs, champignons, poivrons rouges, haricot beurre, aubergines.

### De quoi sont composées nos sauces ?

Sauce forestière : Oignons, champignons, carottes, cèpes, crème, jus de viande, roux.

Sauce tajine : Epices, bouillon de viande, raisins secs, abricots secs, jus de viande, roux, oignons, gastrique.

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.





# Restaurant scolaire

Menus du 25 au 29 janvier



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade de blé bio*	Cervelas *	Chou blanc bio mayonnaise*	Salade de pommes de terre au thon	Salade de riz arlequin
Plat principal	Haché de veau strogonoff	Brandade de poisson	Grignottes de porc charcutière*	Haut de cuisse de poulet rôtie sauce barbecue	Omelette
Légume Féculent	Epinards crème	***	Spaghettis	Julienne	Carottes bio* persillées
Produit laitier	Emmental	Camembert à la coupe	Fromage blanc vanille	Petit suisse bio* arôme	Tartare nature
Dessert	Gélifié chocolat	Fruit bio*	Gaufre au sucre	Fruit	Compote

## Les familles d'aliments :

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

### Légendes :

- \* Présence de porc
- \* Issu de l'agriculture biologique

### Menus sans viande

- Lundi : Poisson strogonoff
- Mardi : Surimi+ stick de mayonnaise
- Mercredi : Galette végétarienne
- Jeudi : Feuilleté au fromage

### De quoi sont composées nos sauces ?

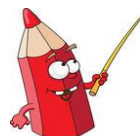
Sauce strogonoff : Paprika, carottes, oignons, champignons, vin blanc, crème liquide, tomate concentrée, jus de viande, roux.  
Sauce charcutière : Moutarde, carottes, oignons, vinaigre, cornichons, jus de viande, roux.  
Sauce barbecue : Oignons, épice barbecue, jus de viande, ketchup, vinaigre, jus de viande.

### De quoi sont composées nos entrées ?

Salade de pommes de terre : Pommes de terre, thon, olives, mayonnaise.  
Salade de blé : Blé, poivrons, maïs, tomates, assaisonnements.  
Salade de riz arlequin : riz, maïs, petits pois, assaisonnements.



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 1 au 5 février



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade de pâtes bio*	Concombre vinaigrette	Œuf dur mayonnaise	Tarte au fromage	Salade de pommes de terre bio*
Plat principal	Rôti de porc à la moutarde*	Cassoulet* cuisiné avec la saucisse de la charcuterie Antoine	Sauté de bœuf au jus	Riz bio* Pilaf aux champignons	Escalope viennoise
Légume Féculent	Purée de potiron		Semoule bio*	***	Haricots plats à la tomate
Produit laitier	Flan nappé caramel	Fromage fondu bio*	Mousse chocolat	Coulommier à la coupe	Gouda
Dessert	Fruit	Crêpe	Fruit	Moelleux fourré à la fraise	Compote

## Les familles d'aliments :

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

Légendes :

\* Présence de porc

\* Issu de l'agriculture biologique

### Menus sans viande

Lundi : Nuggets dé blé  
 Mardi : Omelette & Haricot lingot  
 Mercredi : Poisson au court bouillon  
 Vendredi : Poisson pané

### De quoi sont composées nos entrées ?

Salade de pâtes : pâtes, olives, poivrons, assaisonnements.

Salade de pommes de terre : Pomme de terre, maïs, tomates, cornichons, mayonnaise.

### De quoi sont composées nos sauces ?

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



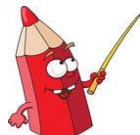
### Notre plat végétarien cuisiné

Riz cuisiné au fromage et champignons



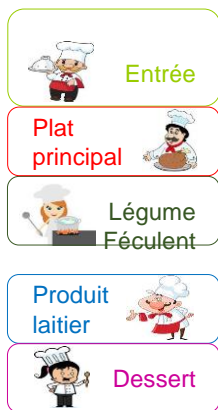
Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de bœuf est d'origine française.

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.



# Restaurant scolaire

Menus du 8 au 12 février



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi - Fêtons Mardi gras!	Nouvel an Chinois
Entrée	Carottes râpées bio* assaisonnées	Taboulé	Rosette*	Céleri rémoulade bio*	Salade de choux chinois
Plat principal	Jambon grill* au jus	Escalope de dinde printanière	Colin meunière	Gratin de pâtes à la provençale	Sauté de poulet miel
Légume Féculent	Lentilles cuisinées	Chou vert braisé	haricot vert bio*	*** Petit suisse arôme	Riz bio*
Produit laitier	Yaourt sucré	Carré frais	Carré ligueil à la coupe	Beignet choco noisette	Emmental
Dessert	Compote	Fruit bio*	Fruit		Rocher noix de coco

## Les familles d'aliments :

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

Légendes :

\* Présence de porc

\* Issu de l'agriculture biologique

## De quoi sont composées nos sauces et nos entrées ?

Sauce printanière : Crème liquide, carottes, oignons, ciboulettes, jus de viande, navets, roux.

Sauce Miel : Miel, roux, oignons, ail, gastrique, jus de viande.

Taboulé : Semoule, tomate, poivrons, oignon, assaisonnements, épices, plantes aromatiques, ail, citron

## Menus sans viande

Lundi : Galette végétarienne

Mardi : Colin meunière

Mercredi : friand fromage

Vendredi : Poisson au miel

## Le calendrier chinois

L'année 2020 du calendrier chinois débute le vendredi 25 Février.  
Cette année sera l'année du Rat.

Le calendrier chinois est différent du calendrier que nous utilisons tous les jours. Il comporte 12 mois et fait alterner les mois "longs" de 30 jours et les mois "courts" de 29 jours. Cela donne une année de 354 jours (notre calendrier comporte 365 jours). C'est pourquoi la date du nouvel an varie entre fin janvier et fin février de notre calendrier.

Chaque année de ce cycle est représenté par un animal. Des légendes relatent comment les animaux furent choisis. Le plus souvent, la sélection se fait par le biais d'une course sous l'égide de l'Empereur de jade, chef des dieux, ou du Bouddha. Douze animaux seulement se rendirent à cet étrange rendez-vous, et chacun reçut une année en récompense.

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 régl. émentaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.

