








	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
 Entrée				Jambon sec*	Crêpe au fromage
 Plat principal				Calamars à la romaine	Riz bio*  cantonnais végétarien
 Légume Féculent				Courgettes persillées	***
 Produit laitier				Petit suisse arôme	Carré frais
 Dessert				Biscuit bio* 	Fruit

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

POURQUOI CONSOMMER DES FRUITS ET DES LÉGUMES?

Vous entendez probablement les publicités qui vous recommandent de consommer 5 fruits et légumes par jour? Cela signifie qu'il est conseillé de consommer 3 fruits et deux portions de légumes par jour.

Pourquoi en consommer? Car ils sont riches en fibres, en vitamines, minéraux et en eau. Ils permettent donc de contribuer à l'apport hydrique qui doit être plus important lorsqu'il fait chaud.

Consommer une crudité à chaque repas est important (fruit ou légume) car une fois cuits, les fruits et légumes ont perdu des vitamines et des minéraux à cause de la chaleur et du trempage dans l'eau.





	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Tomate tranchée vinaigrette	Œuf dur mayonnaise		Betterave vinaigrette	
Plat principal	Boulettes de boeuf sauce barbecue	Cordon bleu		Haut de cuisse de poulet rôti	
Légume Féculent	Purée	Haricot plat sauté au thym		Riz ratatouille	
Produit laitier	Edam	Laitage		Fromage frais bio*	
Dessert	Biscuit bio*	Fruit bio*		Mosaïque de fruit	

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

Le poisson

Il permet d'apporter des protéines de bonne qualité, tout comme la viande, les oeufs et les produits laitiers. C'est un élément de choix dans vos assiettes qui apporte également des vitamines et des minéraux, indispensables pour la santé. Il est conseillé de consommer du poisson deux fois par semaine, dont 1 poisson gras (maquereau, sardine, saumon, hareng, truite fumée) car ils sont plus riches en oméga 3. Ils permettent un bon développement et fonctionnement du cerveau et du système nerveux. Cependant, les enfants ont un besoin inférieur à celui des adultes, il faut donc adapter les portions aux âges.



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 19 au 23 juillet 2021



Jendi
Repas froid



Lundi

Mardi

Mercredi

Vendredi

- Entrée
- Plat principal
- Légume Féculent
- Produit laitier
- Dessert

Coleslaw bio*
mayonnaise

Goulash de veau

Pommes vapeur

Fromage

Compote

Céleri rémoulade

Tajine de légumes

Semoule bio*

Gélifié vanille

Biscuit roulé

Pâté de campagne*

Aiguillettes de poulet au curry

Choux fleurs persillés

Chanteneige bio*

Fruit

Melon

Surimi

Taboulé

Yaourt arôme

Biscuit bio*

Pique Nique

Les familles d'aliments :

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

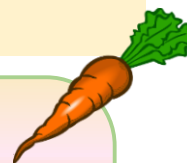
Légendes :

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

La carotte

La carotte est un légume riche en bêta-carotène (un dérivé qui permet la formation de la vitamine A dans l'organisme). Lors du stockage de la carotte à la maison, cette vitamine peut être altérée ou détruite principalement à cause de la lumière et de l'air. Il est donc important de consommer la carottes (et les légumes en général) rapidement après leurs achats et de les conserver à l'abri de la lumière afin de conserver toutes leurs propriétés nutritionnelles.

La vitamine A a un rôle essentielle dans la vision. Manger de la carotte rend aimable selon le dicton, mais elle contribue surtout à avoir une bonne vision!



Menu

Entrées :

- ° Coleslaw : carottes, chou blanc, mayonnaise.

Menus sans viande :

- ° **Lundi : Goulash de poisson**
- ° **Mercredi : Poisson sauce curry**

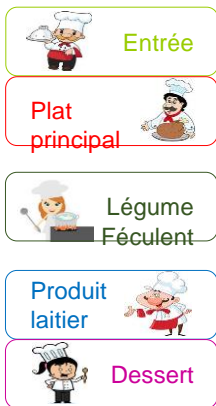


Restaurant scolaire

Menus du 26 au 30 juillet



Lundi



Entrée
Betterave vinaigrette

Plat principal
Curry de légumes au lait de coco

Légume Féculent
Pommes rosties

Produit laitier
Fromage

Dessert
Fruit bio*

Mardi

Entrée
Carottes bio* râpées vinaigrette

Plat principal
Œuf dur mayonnaise

Légume Féculent
Salade de pâtes

Produit laitier
Flan nappé

Dessert
Marbré

Mercredi

Entrée
Salade de boulgour

Plat principal
Escalope viennoise

Légume Féculent
Haricot vert bio*

Produit laitier
Yaourt sucré

Dessert
Spéculos

Jeudi sans fourchette

Entrée
Radis beurre

Plat principal
Nuggets de poisson

Légume Féculent
Frites et stick de ketchup

Produit laitier
Edam

Dessert
Fruit bio*

Vendredi

Pique Nique

Légendes :

* **Présence de porc**

* **Issu de l'agriculture biologique**

Jeudi tout est permis!

Exceptionnellement, Jeudi 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 ustensil.

Vendredi nous allons faire comme nos ancêtres : manger à la main.

Lavez-vous bien les mains avant et après le repas et bon appétit!

Menu

Entrées :
° Salade de boulgour : tomate, concombre, sauce salade.

Menus sans viande :
° **Lundi : Poisson sauce barbecue**
° **Mardi : Nuggets de blé**