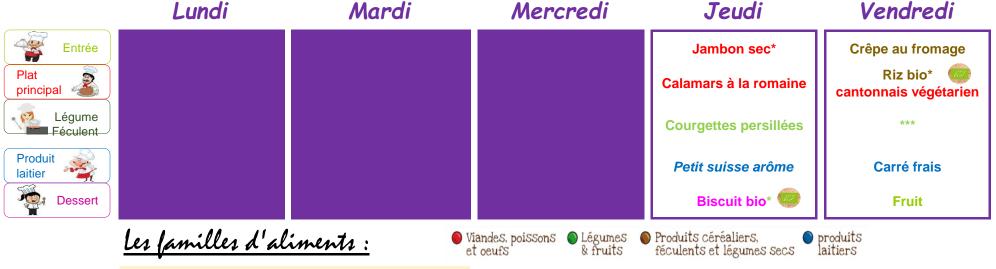


Légendes:

Centre de loisirs

Menus du 05 au 09 juillet 2021



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.

* Présence de porc

* Issu de l'agriculture biologique

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.

Menus sans viande :

'Mercredi: omelette (plat)

'Jeudi: oeuf dur mayonnaise (entrée)



Restaurant scolaire

Menus du 12 au 16 juillet 2021



Vendredi



Dessert







Mercredi



Jeudi



Les familles d'aliments:

- Viandes, poissons et oeufs
- Légumes & fruits
- Produits céréaliers, cette préculents et légumes secs



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 minéreaux, 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 omégas 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.







Entrée

Légume

Dessert

Féculent

Plat

Produit

laitier



Restaurant scolaire

Menus du 19 au 23 juillet 2021





Vendredi

Lundi



Goulash de veau

Pommes vapeur

Fromage

Compote

Céleri rémoulade

Mardi

Tajine de légumes

Semoule bio*

Gélifié vanille

Biscuit roulé

Pâté de campagne*

Mercredi

Aiguillettes de poulet au curry

Choux fleurs persillés

Chanteneige bio *

Fruit

Surimi

Taboulé

Melon

Yaourt arôme

Biscuit bio*

Pique Nique



<u>Les familles d'aliments:</u>

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 bétacarotène (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'abris 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!







Restaurant scolaire

Menus du 26 au 30 juillet





Lundi

Entrée B





Betterave vinaigrette

Curry de légumes au lait de coco

Pommes rosties

Fromage

Fruit bio*

Mardi

Carottes bio* râpées vinaigrette

Œuf dur mayonnaise

Salade de pâtes

Flan nappé

Marbré

Mercredi

Salade de boulgour

Escalope viennoise

Haricot vert bio*

Yaourt sucré

Spéculos

Jeudi sans fourchette

Radis beurre

Nuggets de poisson

Frites et stick de ketchup



Vendredi



Légendes :

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

Jeudi tout est permis!

Exeptionnellement, 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 pluspart 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!

