



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Rosette*	Coleslaw bio* mayonnaise	Céleri rémoulade	Salade de pâtes bio* façon napolitaine	<p><i>Pique Nique</i></p>
Plat principal	Haché de veau à la moutarde	Jambon blanc*	Sauté de poulet au jus	Calamars à la romaine	
Légume Féculent	Julienne de légumes	Salade de perles façon taboulé	Pommes rösties	Courgettes persillées	
Produit laitier	Yaourt fermier sucré La Vache Occitane	Emmental	Vache qui rit bio*	Petit suisse arôme	
Dessert	Fruit bio*	Cookie au chocolat	Compote	Galette bretonne	

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.



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 veau est d'origine UE

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 09 au 13 août 2021



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Tomate tranchée vinaigrette	Salade de blé bio* provençale	Betterave vinaigrette	Saucisson à l'ail*	<p><i>Pique Nique</i></p>
Plat principal	Boulettes de boeuf sauce barbecue	Cordon bleu	Rôti de porc sauce charcutière*	Haut de cuisse de poulet rôti	
Légume Féculent	Purée	Haricot plat sauté au thym	Coquillettes bio*	Riz ratatouille	
Produit laitier	Edam	Laitage	Petit moulé	Fromage frais bio*	
Dessert	Biscuit bio*	Fruit	Flan nappé caramel	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

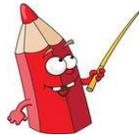
Il permet d'apporter des protéines de bonne qualité, tout comme la viande, les oeufs et les produits laitiers. C'est un élément de choix dans vos assiettes qui apporte également des vitamines et des minéraux, indispensables pour la santé. Il est conseillé de consommer du poisson deux fois par semaine, 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*

Goulash de veau

Pommes vapeur

Fromage

Compote

Céleri rémoulade

Tajine de légumes

Semoule bio*

Gélatifié vanille

Eclair chocolat

Pâté de campagne*

Aiguillettes de poulet au curry

Choux fleurs persillés

Chanteneige bio*

Fruit

Melon

Surimi

Salade de riz vinaigrette

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.

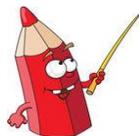
La vitamine A a un rôle essentielle dans la vision. Manger de la carotte rend aimable selon le dicton, mais elle contribue surtout à avoir une bonne vision!



Menu

Menus sans viande :

- ° **Lundi : Goulash de poisson**
- ° **Mercredi : Oeuf dur (entrée) & Poisson sauce curry**



Restaurant scolaire

Menus du 23 au 27 aout



Lundi

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

Betterave vinaigrette

Curry de légumes au lait de coco

Pommes rosties

Fromage bio*

Fruit

Mardi

Carottes bio* râpées vinaigrette

Œuf dur

Salade de pâtes à la mayonnaise

Flan nappé

Tarte pomme crumble

Mercredi

Salade de boulgour

Escalope viennoise

Haricot vert bio*

Yaourt sucré

Compote

Jeudi sans fourchette

Tomate croque au sel

Nuggets de poisson

Frites et stick de ketchup

Gouda

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!

