



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée					Carottes bio* vinaigrette
Plat principal					Escalope viennoise
Légume Féculent					Frites
Produit laitier					Petit suisse bio*
Dessert					Cookie chocolat

Les familles d'aliments :

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

Légendes : * 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 bio* vinaigrette	Salade de riz bio* arlequin	Céleri rémoulade	Jour Férié	Salade de pâtes
Plat principal	Saucisse de Toulouse*	Cordon bleu	Grignottes de porc sauce barbecue		Bâtonnets de poisson MSC panés
Légume Féculent	Purée	Haricot plat sauté au thym	Coquillettes bio*		Carottes bio* persillées
Produit laitier	Edam bio*	Yaourt sucré	Chanteneige		Fromage blanc sucré
Dessert	Spéculos	Fruit bio*	Fruit bio*		Tarte pomme crumble
Goûters	Madeleine Yaourt sucré Compote	Petit beurre Fromage blanc nature & miel Fruit	Gaufre Yaourt sucré Mosaïque de fruit		Boudoir Yaourt arôme Compote

Légendes :

* Présence de porc



Le poisson

Il permet d'apporter des protéines de bonne qualité, tout comme la viande, les œufs 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.

Occitanie Restauration vous informe que la viande de porc du lundi 11/07 est d'origine France

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.

Centres de loisirs

Menus du 18 au 22 juillet



Vendredi

Jeu
Repas froid

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeu	Vendredi
Entrée	Betterave vinaigrette	Salade de pomme de terre CE2	Salade de perles	Salade verte	Pâté de campagne*
Plat principal	Tortellinis bio pomodoro sauce tomate	Aiguillettes de poulet panées multicéréales	Chipolata* / merguez* (charcuterie Antoine)	Surimi & stick de mayonnaise	Saucisse de volaille façon currywurst
Légume Féculent	***	Courgettes bio* persillées	Haricot vert HVE	Taboulé	Riz IGP
Produit laitier	Crème dessert chocolat	Vache picon	Gouda	Emmental	Yaourt arôme
Dessert	Madeleine	Fruit bio*	Compote	Maestro chocolat	Melon
Goûters	Pain d'épices Yaourt sucré Fruit	Boudoir Fromage blanc sucré Compote	Petit beurre Yaourt nature + miel Fruit	Brownie Fromage blanc arôme Fruit	Madeleine Edam Compote

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 sans viande :

Mardi : Colin court bouillon
Mercredi : friand au fromage (entrée) & omelette (plat)
Vendredi : Oeuf dur mayonnaise (entrée) poisson sauce currywurst

Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

Occitanie restauration vous informe que la viande de porc et de bœuf du mercredi 20 juillet est origine France.

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.

Centres de loisirs

Menus du 25 au 30 juillet



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi sans fourchette
Entrée	Salade de pâtes diabolo	Rosette*	Carottes bio* vinaigrette	Chou blanc mayonnaise	Tomate HVE croque au sel
Plat principal	Cordon bleu	Boulettes d'agneau sauce orientale	Riz bio* à la sicilienne	Pâtes bio* carbonara*	Nuggets de poisson MSC + stick de ketchup
Légume Féculent	Haricot beurre CE2	Poêlée du marché	***	***	Frites
Produit laitier	Carré frais bio*	Camembert	Yaourt sucré bio*	Flan nappé caramel	Edam bio*
Dessert	Mousse chocolat au lait	Fruit bio	Brownie	Spéculos	Fruit
Goûters	Pain d'épices Petit suisse Fruit	Madeleine Fromage blanc sucré Mosaïque de fruits	Boudoir Emmental Compote	Gaufre Fromage blanc arôme Fruit	Petit beurre Yaourt arôme Compote

Légendes :

* 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 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!

