

Centre de loisirs

Menus du 01 au 05 aout


















Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

 Entrée	Œuf dur mayonnaise	Macédoine	Salade de pomme de terre CE2 	Concombre bio* 	Salade verte
 Plat principal	Colombo de légumes	Quiche lorraine*	Calamars à la romaine	Raviolis au boeuf	Escalope viennoise
 Légume Féculent	Riz bio* 	Haricot vert HVE vinaigrette 	Gratin de courgettes bio* 	***	Frites
 Produit laitier	Petit suisse arôme	Gouda 	Tartare ail et fines herbes	Crème dessert chocolat	Emmental bio* 
 Dessert	Biscuit roulé fraise	Fruit bio* 	Fruit bio* 	Moelleux fourré abricot	Fruit bio* 
Goûters	Yaourt sucré Fruit Pain d'épices	Fromage blanc sucré Compote Brownie	Yaourt nature & confiture Compote Petit beurre	Fromage blanc sucré Mosaïque de fruits Boudoir	Yaourt arôme Fruit Madeleine

Légendes :

* Présence de porc

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.

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 08 au 12 aout



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Tomate tranchée vinaigrette	Salade de riz bio arlequin	Céleri rémoulade	Carottes râpées vinaigrette	Pâté de campagne*
Plat principal	Saucisse de Toulouse* charcuterie Antoine	Cordon bleu	Haché de bœuf sauce barbecue	Pâtes carbonara*	Batonnet de poisson pané
Légume Féculent	Purée	Haricot plat sauté au thym	Blé bio	***	Brunoise de légumes
Produit laitier	Edam bio	Yaourt sucré	Chanteneige bio	Saint paulin	Fromage blanc sucré
Dessert	Spéculos	Fruit bio	Fruit bio	Mousse chocolat	Tarte pomme crumble

Les familles d'aliments :

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

Légendes : * Présence de porc



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.

Occitanie Restauration vous informe que la viande de porc du lundi 08 aout 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 15 au 19 aout



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert



Salade de pomme de terre CE2

Aiguillettes de poulet panées multicéréales

Carottes braisées bio*

Vache picon

Fruit bio

Betterave vinaigrette

Tortellinis bio pomodoro sauce tomate

Petit suisse arôme

Madeleine

Saucisson à l'ail*

Crêpe emmental

Ratatouille boite

Camembert bio

Maestro vanille

Macédoine mayonnaise

Chipolata* & merguez Charcuterie Antoine

Riz bio

Yaourt arôme

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

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'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!

Menu

Menu sans viande :

Lundi : Feuilleté au fromage (plat)

Mercredi : oeuf dur mayonnaise (entrée)

Vendredi : Colin court bouillon

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 les viandes de porc et de boeuf du vendredi 19 aout sont 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.



	Lundi	Mardi	Mercredi Repas froid	Jeudi	Vendredi sans fourchette
Entrée	Salade de pâtes diablo	Chou blanc bio* mayonnaise	Carottes bio* râpées mayonnaise	Salade de boulgour	Tomate HVE croque au sel
Plat principal	Cordon bleu	Boulettes d'agneau sauce orientale	Surimi & stick mayonnaise	Filet de poulet à la moutarde	Nuggets de poisson & stick de ketchup
Légume Féculent	Haricot beurre CE2	Poêlée du marché	Taboulé	Courgettes persillées	Frites
Produit laitier	Carré frais bio*	Flan nappé caramel	Gouda bio*	Yaourt sucré	Edam
Dessert	Fruit bio*	Spéculos	Brownie	Fruit bio*	Fruit bio*

Les familles d'aliments :

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

Légendes :

* Présence de porc

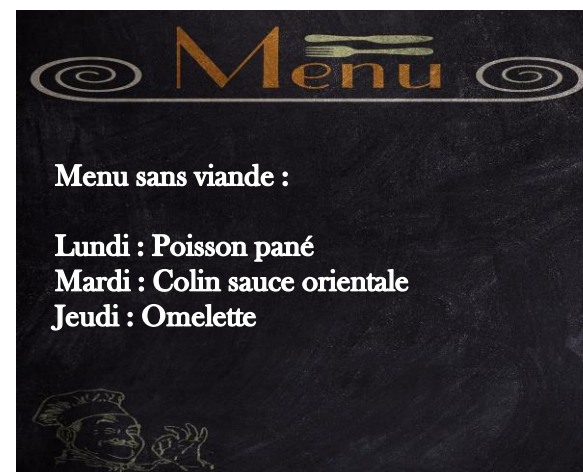
Vendredi tout est permis!

Exeptionnellement, 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!





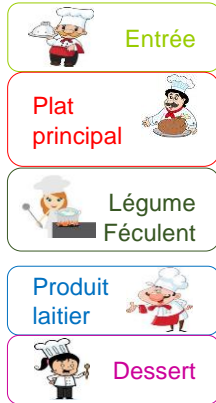
Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Jeudi



Salade de riz mexicaine

Wings de poulet fermier

Haricot vert HVE

Petit suisse arôme

Biscuit roulé chocolat

Concombre bio vinaigrette

Haché de veau sauce colombo

Purée

Tartare ail et fines herbes

Compote bio*

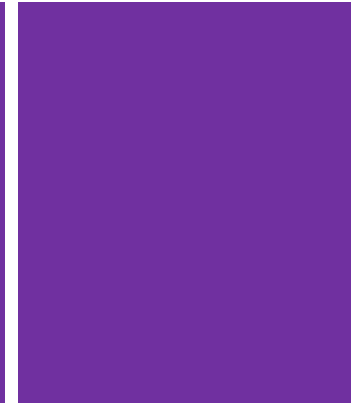
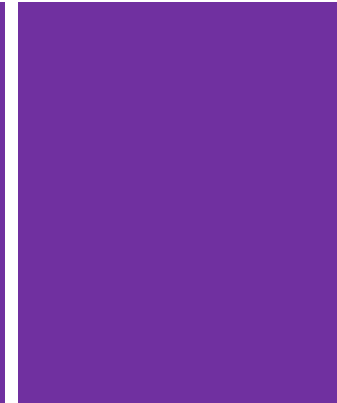
Pâté de campagne*

Escalope viennoise

Carottes persillées

Emmental

Fruit bio



Les familles d'aliments :

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

Légendes :

* **Présence de porc**

A bientôt!
Occitanie Restauration vous souhaite une bonne fin de vacances scolaires!

