

## Menus du Restaurant Scolaire - Mai 2019

semaine du 6 au 10 mai 2019			
lundi	mardi	jeudi	vendredi
<i>salami, cornichons</i> <i>bœuf stroganoff</i> <i>riz pilaf</i> <i>petit suisse</i> <i>pomme red chief</i> <i>*sulfites*</i>	<i>salade de tomates, féta</i> <i>poulet rôti</i> <i>poêlée méridionale</i> <i>chanteneige</i> <i>beignet au sucre</i> <i>*soja, moutarde, œuf, arachide*</i>	<i>salade batavia</i> <i>saucisse de Toulouse</i> <i>purée de pomme de terre</i> <i>yaourt aux fruits</i> <i>*sulfites, moutarde*</i>	<i>salade (betterave, maïs)</i> <i>beignets de calamar à la romaine</i> <i>gratin de courgettes gratinées</i> <i>(emmental râpé)</i> <i>fraises chantilly</i> <i>*moutarde, arachide, mollusques*</i>
semaine du 13 au 17 mai 2019			
lundi	mardi	jeudi	vendredi
<i>carottes râpées, maïs</i> <i>tomate farcie</i> <i>riz pilaf</i> <i>crème chocolat</i> <i>*moutarde, œuf, soja*</i>	<i>quiche (chèvre, tomate, basilic)</i> <i>émincé de bœuf</i> <i>poêlée de légumes</i> <i>yaourt à boire</i> <i>pomme golden</i> <i>*arachide, œuf*</i>	<i>concombre au yaourt</i> <i>dos de cabillaud</i> <i>gratin dauphinois</i> <i>brie</i> <i>pêche au sirop chantilly</i> <i>*sulfites, poisson*</i>	<i>salade (tomates, avocats, crevettes)</i> <i>boulette d'agneau</i> <i>purée de carottes</i> <i>crème mont blanc</i> <i>*mollusques, crustacés, soja, fruits à coques, moutarde*</i>
semaine du 20 au 24 mai 2019			
lundi	mardi	jeudi	vendredi
<i>radis beurre</i> <i>raviolis aux 3 fromages</i> <i>crème glacée</i> <i>*soja, arachide, fruits à coques*</i>	<i>aïoli maison</i> <i>(œuf, poisson)</i> <i>mini cabrette</i> <i>cerises</i> <i>*œuf, poisson*</i>	<i>(repas froid)</i> <i>assiette anglaise</i> <i>rôti de bœuf, cheddar</i> <i>tomates, salade, cornichons, mayo, chips</i> <i>yaourt à boire</i> <i>*soja, œuf, moutarde, arachide*</i>	<i>salade verte, tomates, oignons rouges</i> <i>kebab</i> <i>frites</i> <i>crème dessert chocolat</i> <i>*soja, fruits à coques, moutarde, arachide*</i>
semaine du 27 au 31 mai 2019			
lundi	mardi	jeudi	vendredi
<i>concombre, féta</i> <i>escalope de volaille</i> <i>ratatouille</i> <i>petit suisse</i> <i>tarte aux fruits</i> <i>*œuf, sulfites, fruits à coques, soja*</i>	<i>(repas froid)</i> <i>tomates mozzarella</i> <i>rôti de porc</i> <i>chips</i> <i>glace</i> <i>*moutarde, fruits à coques, soja, arachide*</i>	<i>férié</i>	<i>pont</i>

Certaines répétitions dans les menus sont volontaires et permettent de profiter au maximum de la saisonnalité des produits.  
Ces menus sont susceptibles de modification en raison notamment des livraisons.



Produits issus de l'agriculture biologique

## Le mot du nutritionniste



### Puis-je remplacer l'eau par des eaux aromatisées ?

*« Attention ses eaux sont assez sucrées. Elles en peuvent pas se substituer à l'eau nature. Si vous voulez en consommer de temps en temps privilégiez plutôt les versions sans sucres : soit le sucre est remplacé par un édulcorant, » avec les inconvénients que nous avons vu sur le précédent mot\* (habituent vos papilles au goût pour les produits sucrés, suspicion de toxicité pour certains édulcorants chez certaines populations (\*femmes enceintes, enfants en bas ages...), soit seul l'arôme suffit. L'arôme n'apportant pas de calories, on peut penser que ces produits sont plus intéressants.*

*Néanmoins, dans cette gamme, n'existe alors que quelques parfums comme : citron, citron vert, menthe... Les autres arômes, par contre ne « ressorte » pas assez et demandent alors l'adjonction de sucre ou d'édulcorants intenses par les industriels. Pour information, le sucre étant lui-même un édulcorant.*

*En définitive, il ne faut pas oublier que rien ne peut se substituer à l'eau nature.*

*Au mois prochain.*

(Extrait fiche conseil pratique PNNS « Comment boire suffisamment ? »)

\*(1)(voir mot du nutritionniste « Et le light alors ? »)

\*(2) Note d'étape de l'Anses Saisine n° 2011-SA-0161 « De nouvelles recherches sont nécessaires, d'avanu plus que l'étude d'Halldorsson (2010) fait état d'un effet-dose entre la consommation de boissons édulcorées ».

*Toutes ces informations sont disponibles sur le site :*