

## Menus du Restaurant Scolaire - septembre 2020

	Lundi	mardi	Jeudi	vendredi
du 01 au 04		Salade de batavia/sauce vinaigrette Pâtes à la Carbonara au jambon Yaourt aux fruits mixés  * Moutarde, sulfites	Salade de tomates/basilic Poulet au citron Riz Carré frais Prune * Moutarde, sulfites	Pizza au fromage Cabillaud à l'huile d'olive Ratatouille Nectarine * poisson et dérivés
du 07 au 11	Concombre à la crème Sauté veau aux courgettes Kiri Gâteau marbré au chocolat  * Œuf, soja, fruits à coques	<u>menu végétarien</u> : Salade de haricots verts et fêta Omelette Pommes de terre sautées Melon * Moutarde, œuf	Salade de laitue et poivrons 3 couleurs Lasagne au filet de hoki Epinards Crème dessert au chocolat * poissons et dérivés, moutarde, sulfites, soja	Salade antiboise (tomates, oignons, olives) Rôti de porc Riz créole emmental râpé Pêche au sirop * Moutarde, sulfites
du 14 au 18	<u>menu végétarien</u> : Salade de betteraves, mâche, sauce citron Pâtes à l'emmental et huile d'olive Flan aux œufs  * Moutarde, œuf	Radis beurre Rosbif Haricots verts Petits suisses aux fruits  *	Salade de tomates/mozzarella Sauté de dinde Ebly au jus Crème Mont-Blanc  * moutarde, sulfites, fruits à coques, soja	Mesclun sauce vinaigrette Filet de colin vapeur Gratin de brocolis Yaourt à boire Banane *arachide, poisson et dérivés, œufs, fruits à coques
du 21 au 25	Trio de crudités (tomates, maïs, feuilles de chêne/sauce vinaigrette) Poulet rôti Semoule de blé au jus Camembert Compote de pomme * Moutarde, sulfites	<u>menu végétarien</u> : Tarte au fromage (emmental) Quenelle nature Epinards à la sauce béchamel Kiwi  * Œuf, sulfites	Salade du pêcheur (batavia, crevettes) Nuggets de colin Pâtes tortis pilaf Emmental Crème glacée * Crustacés, mollusques, poissons et dérivés, moutarde, sulfites, soja	Œuf mimosa Emincé de bœuf Mélange de légumes (navets, carottes, épinards sautés) Roitelet Melon canari * Moutarde, sulfites

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.

\*Présence d'allergènes

Allergènes présents à chaque repas : Gluten, lait et produits à base de lait (y compris de lactose)



Produits issus de l'agriculture biologique

**Compte-tenu des mesures pour lutter contre la propagation du Covid-19, les menus sont simplifiés et comportent certaines répétitions, nous comptons sur votre compréhension.**



## Le mot du nutritionniste

**Les fruits & légumes (1/3) : au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits**

Ou 4 de légumes et 1 fruit... Si vous en mangez moins, sachez qu'augmenter même légèrement sa consommation de légumes et de fruits est bon pour la santé. L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes, d'en diversifier les variétés et de les intégrer le plus souvent possible dans vos recettes: gratins, tartes salées ou sucrées.



### Et une portion, c'est quoi ?

L'équivalent de 80 à 100 grammes, soit, pour avoir une idée simple, la taille d'un poing ou deux cuillères à soupe pleines. C'est par exemple : une tomate de taille moyenne, une poignée de tomates cerises, 1 poignée de haricots verts, 1 bol de soupe, 1 pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, 1 banane...

Au mois prochain.

Ces recommandations sont disponibles sur le site : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)