

Menus du Restaurant Scolaire - Février 2020

	Lundi	mardi	Jeudi	vendredi
du 01 au 05	Salade de haricots verts à l'échalote Rôti de veau Chou-fleur à la béchamel Kidiboo Clémentine *Sulfites, moutarde	<u>Menus spécial Chandeleur</u> : Salade mesclun sauce vinaigrette Galette jambon-emmental Crêpe au sucre pâte chocolatée *Moutarde, œuf, fruits à coques, soja, sulfites	<u>Menu végétarien</u> Salade de carottes râpées sauce citronnette Omelette Gratin dauphinois Comté Poire au sirop *œuf, moutarde, sulfites	Soupe London Particular (Pois cassés) Fish and chips mushy peas Cottage cheese Pomme LoliPop *Sulfites, arachide, poisson
du 08 au 12	<u>Repas végétarien</u> Œuf mayonnaise Lasagnes épinards-ricotta Kiri Orange *Sulfites, œuf	<u>Salade de carottes râpées</u> Merlan Purée de pommes de terre Six de Savoie Pomme Golden *Poisson, sulfites, moutarde	Salade d'endives au jambon sauce vinaigrette Bœuf Carottes Fromage blanc Tarte normande *sulfites, œuf, moutarde	Soupe Minestrone Rôti de porc Brocolis à la crème Gouda Kiwi *Sulfites
du 15 au 19	Velouté de potimarron Rosbif Duo de haricots verts et beurre Cantafras Banane *sulfites	<u>Menu spécial mardi gras</u> Duo de feuilles de chênes vertes et rouges Ficelles Picarde (jambon, champignons, sauce béchamel) Petit suisse nature Bugnes *sulfites	<u>Repas végétarien</u> Friand au fromage Œuf, épinards, sauce béchamel Bombel Poire conférence *Œuf, œuf, arachide,	Pizza au fromage Filet de lieu Chou vert braisé Saint-Nectaire Pomme Red Chief *sulfites, poissons

Certaines répétitions dans les menus sont volontaires et permettent de profiter au maximum de la saisonnalité des produits.

Sous réserve de modification en fonction des cours et arrivages.

Du pain Bio est livré par une boulangerie locale 2 jours par semaine.

*Présence d'allergènes - Allergènes présents à chaque repas : gluten = blé - lactose = produits laitiers.

Compte-tenu des mesures pour lutter contre la Covid-19, les menus peuvent être simplifiés, nous comptons sur votre compréhension



Produits issus de l'agriculture biologique



Le mot du nutritionniste

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



Attention aux faux-amis !

Les jus de fruits, quels qu'ils soient, sont très sucrés et pauvres en fibres. Si vous en buvez, il est recommandé de ne pas en consommer plus d'un verre par jour et de prendre alors plutôt un fruit pressé.

Quant aux fruits séchés – dattes, raisins secs, abricots secs, etc., si vous les aimez, vous pouvez en consommer mais occasionnellement car ils sont très sucrés.

Pour les soupes de légumes mélangés, les salades composées, les salades de fruits : un bol ou une assiette compte pour une seule portion, quel que soit le nombre de légumes ou de fruits entrant dans la composition du plat.

Un yaourt aux fruits ou un biscuit aux fruits ne compte pas pour une portion de fruits ! Il n'y a que très peu de fruits dans leur composition.

Au mois prochain.

Ces recommandations sont disponibles sur le site : www.mangerbouger.fr