

Menus du Restaurant Scolaire - Mars 2020

	Lundi	mardi	Jeudi	vendredi
du 8 au 12	<p><u>Menu végétarien</u> :</p> <p>Bâtons de carottes sauce fromage blanc Chili con végétal (haricots rouges, riz, égrené végétal) Compote de pomme</p> <p>* Sulfites, moutarde, soja</p>	<p>Concombre à la crème Emincé de bœuf Gratin dauphinois, emmental râpé Pêche au sirop</p> <p>* fruits à coques, sulfites</p>	<p>Saucisson cornichons Sauté de poulet aux olives vertes Epeautre à l'huile d'olive Saint- Nectaire Clémentines</p> <p>* sulfites</p>	<p>Mélange printanier sauce vinaigrette (céleri, laitue, radis) Filet de colin à la vapeur Carottes à la crème Flan pâtissier</p> <p>* Sulfites, poisson, œuf, fruits à coques, moutarde, céleri</p>
du 15 au 19	<p><u>Menu vietnamien</u> :</p> <p>Nems, laitue, menthe Porc à la sauce aigre-douce au miel Riz cantonnais Yaourt à boire aux fruits</p> <p>* Sulfites, soja, oeuf</p>	<p><u>Menu végétarien</u> :</p> <p>Salade de chou rouge, carottes, quinoa, oignons, dès de mimolette Omelette de légumes et pommes de terre Pomme Golden</p> <p>* Sulfites, oeuf</p>	<p>Salade de pois chiches et oignons sauce vinaigrette Rosbif Chou-fleur braisé Camembert Orange</p> <p>* Sulfites, moutarde</p>	<p>Salade de carottes râpées, dès d'emmental Merlan à l'huile d'olive Gnocchi à la sauce napolitaine Mandarine</p> <p>* Poisson, sulfites, moutarde, oeuf</p>
du 22 au 26	<p>Duo de feuilles de chêne rouge et verte à la sauce citronnette Spaghettis à la sauce bolognaise Emmental râpé Crème glacée</p> <p>* Sulfites, moutarde, soja, fruits à coques</p>	<p>Salade de haricots verts et fêta Jambon braisé Purée de pomme de terre Ananas</p> <p>* Sulfites, moutarde</p>	<p><u>Menu végétarien</u> :</p> <p>Œuf mimosa Ravioles de Royans au comté (Crème fraîche, persil) Emmental râpé Poire passe-crassane</p> <p>* Œuf, moutarde</p>	<p>Tarte aux 3 fromages Filet de colin à la sauce citron Haricots plats Pomme Red Galla</p> <p>* Sulfites, œufs, poisson</p>
du 29 au 30	<p>Salade de batavia sauce vinaigrette Tartiflette (reblochon, lardons, pommes de terre) Fruits au sirop</p> <p>* Sulfites, moutarde, fruits à coques,</p>	<p>Salade Betty (betterave, maïs, dès de gouda) Sauté de veau Purée de courges Kiwi</p> <p>* Sulfites</p>	<p>*</p>	<p>*</p>

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 produits salés et le sel : à limiter

Il est recommandé de ne pas consommer plus de 5 g de sel par jour pour un adulte, soit l'équivalent de 2,4 g de sodium (le sodium étant un composant du sel). N'oubliez pas que les enfants n'ont pas les mêmes besoins qu'un adulte. Par exemple avant 1 an, les aliments proposés à l'enfant ne sont pas à saler.



Pourquoi limiter le sel ?

Parce qu'une consommation excessive de sel favorise l'hypertension, elle-même à l'origine de maladies cardio-vasculaires.

Comment ?

- Une bonne partie du sel que nous consommons provient de produits transformés : charcuterie, plats préparés du commerce, soupes déshydratées, fromage, pain. Limitez l'achat d'aliments riches en sel : plats préparés, charcuteries, biscuits apéritifs, snacks...
- Privilégiez le sel iodé (indiqué sur l'étiquette).
- Quand vous cuisinez, veillez à ne pas trop saler l'eau de cuisson et à réduire la quantité de sel que vous utilisez. Pour relever vos plats et leur donner du goût, pensez aux épices (une pointe de curry ou de paprika), aux condiments, aux aromates (ail, oignon...) et aux herbes fraîches déshydratées ou surgelées (persil, basilic, coriandre)...
- A table, goûtez avant de saler et ne resalez pas les produits en conserve.

Au mois prochain.

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