

# Restaurant scolaire

Menus du Lundi 7 au 11 Janvier 2019



## Lundi

- Entrée
- Plat principal
- Légume Féculent
- Produit laitier
- Dessert

**Potage de légumes**

**Lasagnes bolognaise**

\*\*\*

**Crème dessert**

**Fruit**

## Mardi

**Rosette\***

**Aiguillette de poulet à la moutarde**

**Haricots verts**

**Samos**

**Riz au lait**

## Mercredi

**Taboulé**

**Nuggets de blé et stick ketchup**

**Gratin de choux fleurs**

**Mont de Lacaille à la coupe**

**Compote**

## Jeudi Végétarien

**Taboulé**

**Nuggets de blé et stick ketchup**

**Gratin de choux fleurs**

**Mont de Lacaille à la coupe**

**Compote**

## Vendredi

**Salade verte**

**Poisson mariné huile d'olive et citron vert**

**Riz**

**Yaourt fermier sucré**

**Galette des rois**



Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc

### Nos salades :

**Taboulé :** Semoule de blé, tomate, poivron, citron, assaisonnement.

### Nos plats :

**Gratin de choux fleurs :** choux fleurs, sauce béchamel (farine, matière grasse et lait), fromage râpé, sel et poivre.

### Nos sauces :

**Sauce moutarde :** moutarde, crème fraîche, oignon, bouillon de volaille, vin blanc, roux, sel et poivre.



## L'Épiphanie



A l'épiphanie, la tradition veut que pour le "Jour des rois", nous partageons un gâteau appelé galette. Quel régal !

Selon la région, il s'agit soit d'un gâteau feuilleté à la frangipane soit d'un gâteau brioché. Dans cette galette est dissimulée une fève. Celui qui mange la part contenant la fève est déclaré roi. La coutume veut que le plus jeune de la famille se glisse sous la table pour désigner qui aura quelle part. Ainsi, personne ne peut tricher.

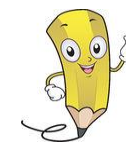
On pose ensuite une couronne sur la tête du roi qui doit alors choisir sa reine (ou le contraire).  
Vive le roi ! Vive la reine !





# Restaurant scolaire

Menus du Lundi 14 au 18 Janvier 2019



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée					
Plat principal	Penne à la napolitaine	Salade de blé provençal		Radis beurre	Concombre nature
Légume Féculent	Rôti de porc sauce au poivre*	Escalope viennoise		Poisson poêlé au beurre	Macaronis
Produit laitier	Carottes braisées	Petit-pois		Courgettes à la tomate	Bolognaise
Dessert	Emmental	Yaourt brassé fraise		Suisse arôme	Edam
	Fruit	Madeleine marbré		Eclair vanille	Fruit



Les groupes d'aliments :



**Nos salades :**  
**Penne à la napolitaine :** penne, tomate, courgette, olive noire, vinaigrette moutardée.  
**Salade de blé provençal :** blé, carotte, tomate, poivron rouge, olive noire, vinaigrette moutardée.

**Nos plats :**  
**Macaronis BIO bolognaise :** macaronis BIO, haché de boeuf BIO, sauce tomate, concentré de tomate, oignon, roux, sel et poivre.

**Nos sauces :**  
**Sauce au poivre :** poivre vert, poivre gris, échalote, vin blanc, roux, fond de veau.

## L'histoire du hachis Parmentier

Le Hachis Parmentier doit sa création et son nom au pharmacien Antoine-Augustin Parmentier qui, convaincu que la pomme de terre peut combattre efficacement la famine, la propose à Louis XVI.

Après un voyage en Irlande, Parmentier découvre la pomme de terre et ses vertus médicinales importantes (transit intestinal, circulation sanguine, ...).

Après son audience auprès du roi, il donne naissance à la recette du Hachis Parmentier pour lutter contre la famine.

Mais les paysans se refusent à cultiver ce légume qui poussait dans la terre et par conséquent est l'oeuvre du diable. Il a alors un stratagème: le roi sur les conseils de Parmentier fait planter un grand champ de pomme de terre et le fait garder jour et nuit. Les gens croient alors à quelque chose de précieux et la nuit volent les tubercules.

Voilà comment se fit connaître la pomme de terre en France.





# Restaurant scolaire

Menus du Lundi 21 au 25 Janvier 2019



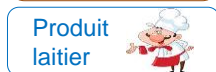
Entrée



Plat principal



Légume  
Féculent



Produit  
laitier



Dessert

## Lundi



**Œuf dur + Stick  
mayonnaise**

**Filet de poulet au jus**

Ratatouille

Gouda

Mousse au chocolat



Fruits et  
légumes

## Mardi Végétarien

Potage de potiron

Galette végétarienne

Lentilles

Fromage blanc sucré

Fruit



Viandes,  
poissons  
œufs

## Mercredi

Céréales,  
légumes  
secs

Matières  
grasses  
cachées

## Jeudi Créole

Cœur de scarole

Saucisse façon rougail\*

Riz

Petit moulé AFH

Tarte à la noix de coco



Produits  
laitiers

Produits  
sucrés

## Vendredi

Friand au fromage

Rôti de dinde

Gratin épinards et  
pommes de terre

Yaourt fermier vanille

Fruit



Les groupes  
d'aliments :



\* Présence de porc

### Nos garnitures :

Gratin épinards et pommes de terre : épinards, pommes de terre, sauce béchamel (farine, matière grasse, lait), fromage râpé.

### Nos sauces :

Sauce rougail : concassé de tomate, oignon, concentré de tomate, ail, curcuma, piment, ciboulette, fond de veau, roux.

## L'info plus : le chocolat !

Le cacao et le chocolat sont devenus pour nous des friandises courantes mais il n'en a pas toujours été ainsi. Depuis ses origines en Amérique du Sud, le cacao a une longue histoire.

La légende veut que le dieu Serpent à plumes, récompensa l'acte héroïque, le courage et la fidélité d'une princesse aztèque en donnant à son peuple le cacaoyer: cette princesse dont le mari était parti défendre les frontières de l'empire, fut tuée pour avoir refusé de révéler l'endroit où se cachait le trésor de son peuple.

Aujourd'hui, le chocolat est un ingrédient populaire utilisé dans de nombreuses confiseries, glaces, biscuits, tartes, gâteaux et desserts.  
Miam !!!





# Restaurant scolaire

Menus du Lundi 28 Janvier au 1er Février 2019



C'est la Chandeleur



**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**



Entrée



Plat principal



Légume Féculent



Produit laitier



Dessert

**Mortadelle\***

**Galopin de veau sauce milanaise**

**Salsifis persillés**

**Tome d'Oc à la coupe**

**Liégeois vanille**



Les groupes d'aliments :



**Piémontaise**

**Escalope de dinde à la crème**

**Haricots plats**

**Emmental**

**Compote**



\* Présence de porc



**Potage de légumes**

**Rôti de porc marengo\***

**Pommes röstis**

**Suisse sucré**

**Fruit**



**Betterave nature**

**Poisson meunière**

**Julienne de légumes**

**Edam**

**Crêpe chandeleur**



**Nos salades :**

**Piémontaise :** pommes de terre, cornichon, oeuf, tomate, mayonnaise.

**Nos garnitures :**

**Julienne de légumes :** carotte, courgette, céleri rave, chou-fleur, margarine, sel et poivre.

**Nos sauces :**

**Sauce milanaise :** carotte rondelle, concassé de tomates, oignon, concentré de tomate, thym, bouillon de volaille, roux, sel et poivre.

**Sauce crème :** crème fraîche, oignon, carotte, vin blanc, bouillon de volaille, roux, sel et poivre.

**Sauce marengo :** oignon, persil, carotte, concentré de tomate, vin blanc, fond de veau, roux, sel et poivre.

## La Chandeleur !

Le 2 février, c'est la Chandeleur, appelée aussi la Fête des Chandelles. Tous les ans, la tradition veut que l'on cuisine plein de délicieuses crêpes à déguster avec famille et copains. Mais d'où vient cette bonne tradition ?

La Chandeleur se fête le 2 février, soit 40 jours après Noël. A l'origine, à l'époque des Romains, il s'agissait d'une fête en l'honneur du dieu Pan. Toute la nuit, les habitants parcouraient les rues de Rome en agitant des flambeaux.

Ensuite, une autre tradition a vu le jour : celle des crêpes. Celui qui retourne sa crêpe avec adresse, qui ne la laisse pas tomber à terre ou qui ne la rattrape pas sous une forme navrante, celui-là aura du bonheur jusqu'à la Chandeleur prochaine. Il ne reste qu'à déguster !! Humm !!!



Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de boeuf est d'origine française.

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.



# Restaurant scolaire

Menus du Lundi 4 au 8 Février 2019



**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**



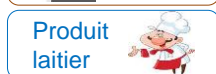
Entrée



Plat principal



Légume Féculent



Produit laitier



Dessert

Taboulé oriental

Haché de bœuf sauce provençale

Poêlée campagnarde

Suisse sucré

Fruit



**Nouvel an Chinois**

Samoussa au poulet

Sauté de porc au caramel\*

Riz à la chinoise

Carré frais



Beignet pomme

Cœur de scarole

Pané fromager

Carottes braisées

Yaourt fermier citron



Galette bretonne

Rosette\*

Poisson mariné huile d'olive et citron vert

Choux fleurs persillés

Brie à la coupe

Compote



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés

## Nos salades :

**Taboulé oriental** : semoule, poivron rouge et vert, tomate, raisin, menthe, jus de citron, huile de colza et huile d'olive, sel et poivre.

**Samoussa au poulet** : galette à base de riz, farce au poulet, oignon, carotte et curry.

## Nos garnitures :

**Poêlée campagnarde** : haricot vert, haricot beurre, carotte, aubergine, oignon.

**Riz à la chinoise** : riz, petit-pois, pousses de soja, carotte lanière, pois mange tout, poireau, oignon, champignon noir.

## Nos sauces :

**Sauce provençale** : sauce tomate, olive, persil, oignon, concentrée de tomate, bouillon de volaille, roux, sel et poivre

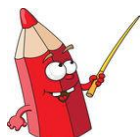
**Sauce caramel** : oignon, gastrique (vinaigre + sucre), roux, fond brun.

La pomme est un fruit issue du pommier riche en eau (85%) et en fibre (2,5g/100g) soit 10% de la consommation journalière recommandée.

Ce sont des fibres solubles, faciles à digérer.

Elle se décline en plusieurs variétés plus ou moins acidulées et colorées allant du vert en passant par le jaune jusqu'au rouge.





# Restaurant scolaire

Menus du Lundi 11 au 15 Février 2019



**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

**Entrée**  
**Plat principal**  
**Légume Féculent**  
**Produit laitier**  
**Dessert**

Potage de légumes  
**Chipolata\***  
Purée de potiron  
Mont de Lacaune à la coupe  
Madeleine

Coleslaw  
Sauté de veau forestière  
Farfalles  
Fromage blanc nature  
Confiture

Céréales, légumes secs  
\* Présence de porc

Radis beurre  
Boulette de bœuf sauce barbecue  
Semoule  
Samos  
Fruit

Pâté de campagne\*  
Omelette nature  
Gratin d'épinards  
Yaourt fermier coco  
Tarte aux pommes



Les groupes d'aliments :



**Nos salades :**

**Coleslaw :** chou blanc, carotte, oignon, mayonnaise.

**Nos garnitures :**

**Purée de potiron :** potiron, purée de pommes de terre à base de flocons de pommes de terre contenant du lait, margarine, sel et poivre.

**Gratin d'épinards :** épinards, sauce béchamel (farine, matière grasse, lait), fromage râpé.

**Nos sauces :**

**Sauce forestière :** champignon, crème fraîche, oignon, carotte, fond de veau, roux, sel et poivre.

**Sauce au barbecue :** ketchup, oignon, gastrique (vinaigre et sucre), épices barbecue (sucre, tomate, sel, paprika, ail, poivre, huile de tournesol, cannelle, girofle), fond de veau.

## L'origine de la betterave rouge

L'histoire culinaire de la betterave rouge est relativement récente. Chez les Romains, c'est un légume peu estimé et les pauvres utilisent surtout les feuilles.

L'utilisation des racines ne remonte pas au-delà de la Renaissance. A cette époque, la betterave est introduite en Italie, plus particulièrement en Toscane. Les Italiens l'améliorent et en répandent l'usage dans les autres pays d'Europe.

Elle connut alors un grand succès en Allemagne, mais aussi dans les autres pays comme la France.

Le terme « betterave » est apparu dans la langue française au XVIIème siècle. Il dérive de « bette », plante dont la betterave est directement issue, et de « rave », qui désigne toute plante potagère que l'on cultive pour sa racine.



Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de bœuf est d'origine française.

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

**Chou blanc, jambon, emmental**

**Bœuf bourguignon**

**Pommes rösti**

**Gouda**

**Compote**

## Mardi

**Penne à la napolitaine**

**Poisson pané**

**Brocolis persillés**

**Crème caramel**

**Fruit**

## Mercredi

## Jeudi

**Salade de pommes de terre**

**Sauté de poulet basquaise**

**Haricots verts**

**Yaourt sucré**

**Fruit**

## Vendredi Végétarien

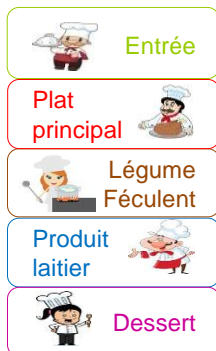
**Potage de légumes**

**Tortellinis**

**ricotta épinards**

**Bûche de mélange**

**Muffin**



Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc



## Pourquoi le kiwi s'appelle-t-il ainsi ?



### Nos salades :

**Penne à la napolitaine** : penne, tomate, courgette, olive noire, vinaigrette moutardée.

**Salade de pommes de terre BIO** : pommes de terre BIO, tomate BIO.

### Nos sauces :

**Sauce bourguignon** : carotte, oignon, vin rouge, bouillon de boeuf, roux, fond de veau, sel et poivre.

**Sauce basquaise** : sauce tomate, poivron rouge et vert, oignon, concentré de tomate, bouillon de volaille, ail, sel et poivre.

Eh oui, le nom du kiwi (le fruit) nous vient du Kiwi (l'animal) néo-zélandais.

Pourtant, à l'origine, le kiwi est un fruit chinois initialement connu sous le nom de "Groseille de Chine". Vers 1750, le père Jésuite français Chéron d'Incarville est le premier Européen à en collecter les plants. Le kiwi a été implanté en Nouvelle-Zélande au début du 19ème siècle (ce pays est aujourd'hui un des plus gros producteurs mondiaux). À la fin du 19ème, quelques pieds sont acclimatés dans les jardins botaniques européens.

Durant la Guerre Froide entre les deux blocs, ce nom posa un problème pour commercialiser le fruit aux Etats-Unis. Le pelage velu de ce fruit venu d'Asie leur rappelait leur oiseau emblème de leur pays national: le kiwi. C'est donc en 1974 que son nom maori actuel lui a été attribué au détriment de la "Groseille de Chine".

