



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi Végétarien

Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Potage de légumes

Colin sauce marinara

Pâtes

Crème dessert

Fruit

Oeuf dur

Galette végétarienne

Haricots verts

Samos

Riz au lait

Taboulé

Nuggets de blé et stick ketchup

Gratin de choux fleurs

Mont de Lacaune à la coupe

Compote

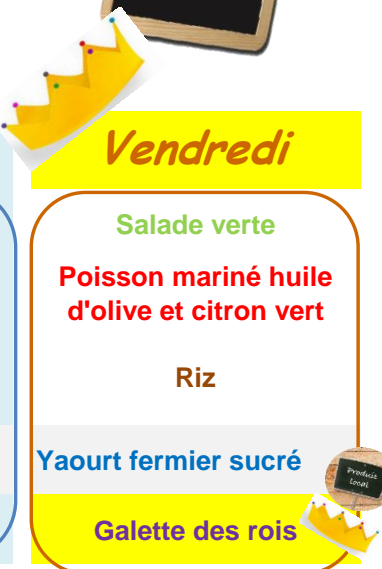
Salade verte

Poisson mariné huile d'olive et citron vert

Riz

Yaourt fermier sucré

Galette des rois



Les groupes d'aliments :



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 marinara : tomates concassées, sauce tomate, basilic, oignon, concentré de tomate, sucre, roux, sel et poivre.



L'Épiphanie



A l'épiphanie, la tradition veut que pour le "Jour des rois", nous partagions 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.

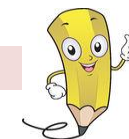
On pose ensuite une couronne sur la tête du roi qui doit alors choisir sa reine (ou le contraire).
Vive le roi ! Vive la reine !



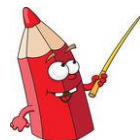
Restaurant scolaire

REPAS SANS VIANDE

Menus du Lundi 14 au 18 Janvier 2019



Lundi



Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

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

Penne à la napolitaine

Feuilleté chèvre

Carottes braisées

Emmental

Fruit

Salade de blé provençal

Poisson meunière

Petit-pois

Yaourt brassé fraise

Madeleine marbré



Radis beurre

Poisson poêlé au beurre

Courgettes à la tomate

Suisse arôme

Eclair vanille

Concombre nature

Colin sauce tomate

Macaronis

Edam

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 sauces :

Sauce tomate : sauce tomate, oignon, concentré de tomate, sel et poivre.

LA MADELEINE

La madeleine, ce petit gâteau qui, trempé dans une tasse de thé, émouvait tant Proust, est originaire de Commercy. Elle est apparue pour la première fois sur la table du duc de Lorraine à la fin du XVIII^{ème} siècle.

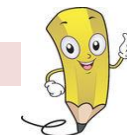
La légende raconte qu'un soir où il reçoit à dîner Voltaire, l'intendant et le pâtissier du château de Commercy se fâchent. Le pâtissier quitte le château, son dessert sous le bras. Pour sauver le dîner, Madeleine, une femme de chambre improvise des gâteaux à partir d'une recette de sa grand-mère. Tout le monde apprécie et Stanislas envoie un colis de "madeleines" à sa fille. Elles font un tabac à Versailles. Et Commercy se déclare capitale de la madeleine



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.



	Lundi	Mardi Végétarien	Mercredi	Jeudi Créole	Vendredi
Entrée	Œuf dur vinaigrette	Potage de potiron		Cœur de scarole	Friand au fromage
Plat principal	Tarte chèvre tomate basilic	Galette végétarienne		Dés de poisson façon rougail	Poisson poêlé au beurre
Légume Féculent	Ratatouille	Lentilles		Riz	Gratin épinards et pommes de terre
Produit laitier	Gouda	Fromage blanc sucré		Petit moulé AFH	Yaourt fermier vanille
Dessert	Mousse au chocolat	Fruit		Tarte à la noix de coco	Fruit
LES groupes d'aliments :	Fruits et légumes	Viandes, poissons œufs	Céréales, légumes secs	Matières grasses cachées	Produits laitiers

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, bouillon de légumes, roux.

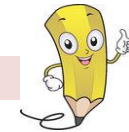
L'info plus : le chocolat !

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.

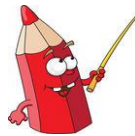
Aujourd'hui, le chocolat est un ingrédient populaire utilisé dans de nombreuses confiseries, glaces, biscuits, tartes, gâteaux et desserts.
Miam !!!





C'est la Chandeleur

Lundi



Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi



Entrée



Plat principal



Légume Féculent



Produit laitier



Dessert



Penne à la napolitaine

Tarte au fromage

Salsifis persillés

Tome d'Oc à la coupe

Liégeois vanille



Piémontaise

Dés de saumon à la crème

Haricots plats

Emmental

Compote



Potage de légumes

Colin sauce marengo*

Pommes rösti

Suisse sucré

Fruit



Betterave nature

Poisson meunière

Julienne de légumes

Edam

Crêpe chandeleur



Les groupes d'aliments :



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 crème : crème fraîche, oignon, carotte, bouillon de légumes, roux, sel et poivre.

Sauce marengo : oignon, persil, carotte, concentré de tomate, bouillon de légumes, 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 ?

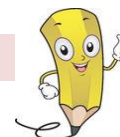
La Chandeleur se fête le 2 février, soit 40 jours après Noël. A l'origine, à l'époque des Romains, il s'agissait d'une fête en l'honneur du dieu Pan. Toute la nuit, les habitants parcouraient les rues de Rome en agitant des flambeaux.

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.



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi



Entrée

Plat principal



Légume
Féculent

Produit laitier



Dessert

Taboulé oriental

Nuggets de blé

Poêlée campagnarde
(hv hb car aub oig)

Suisse sucré

Fruit



Crêpe aux champignons

Colin sauce caramel

Riz à la chinoise

Carré frais



Beignet pomme

Cœur de scarole

Pané fromager

Carottes braisées

Yaourt fermier citron

Galette bretonne



Salade marco polo

Poisson mariné huile
d'olive et citron vert

Choux fleurs persillés

Brie à la coupe

Compote



Les groupes
d'aliments :

Fruits et
légumes

Vian-
des,
pois-
sons
ceufs

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.

Salade marco polo : pâtes, surimi, poivron rouge, mayonnaise.

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 :

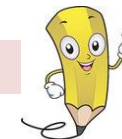
Sauce caramel : oignon, gastrique (vinaigre + sucre), roux.

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.

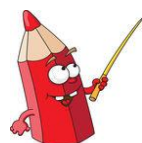
Ce sont des fibres solubles, faciles à digérer.

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





Lundi



Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Potage de légumes

Galette végétarienne

Purée de potiron

Mont de Lacaune à la coupe

Madeleine

Coleslaw

Poisson sauce forestière

Farfalles

Fromage blanc nature

Confiture

Céramique

Radis beurre

Dés de colin sauce barbecue

Semoule

Samos

Fruit

Surimi

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, bouillon de légumes, 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), bouillon de légumes.

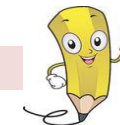
L'origine de la betterave rouge

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.





Lundi



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Carottes râpées

Colin sauce hollandaise

Pommes rösti

Gouda

Compote

Mardi

Penne à la napolitaine

Poisson pané

Brocolis persillés

Crème caramel

Fruit

Mercredi

Salade de pommes de terre

Omelette

Haricots verts

Yaourt sucré

Fruit

Jeudi

Salade de pommes de terre

Omelette

Haricots verts

Yaourt sucré

Fruit

Vendredi Végétarien

Potage de légumes

Tortellinis

ricotta épinards

Bûche de chèvre

Muffin



Les groupes d'aliments :



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.



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



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".

