

# Restaurant scolaire

Semaine du 2 au 6 Septembre 2019



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi Végétarien	Vendredi
Entrée	Tomate croque au sel	Salade de pomme de terre		Salade verte	Céleri rémoulade
Plat principal	Tortellinis ricotta épinards	Poisson pané		Omelette	Blanquette de poisson
Légume Féculent		Haricots verts Bio*		Purée de carottes	Riz Bio *
Produit laitier	Yaourt sucré fermier La Vache Occitane	Saint Paulin		Mont de Lacaune de la Laiterie Fabre	Camembert
Dessert	Fruit	Madeleine		Compote	Fruit
Les groupes d'aliments :	Fruits et légumes	Viandes, poissons œufs	Céréales, légumes secs	Matières grasses cachées	Produits laitiers
				Produits laitiers	Produits sucrés



\*issu de l'agriculture biologique

### Nos Entrées :

- Salade de pomme de terre : pommes de terre, tomate, maïs, cornichons, mayonnaise.
- Céleri rémoulade : céleri, mayonnaise.

### Nos sauces :

- Sauce blanquette : carottes, oignons, roux, vin blanc, crème fraîche.

## BIENVENUE A TOUS

L'équipe d'Occitanie Restauration vous souhaite à tous une bonne rentrée !

Nous sommes impatients de démarrer cette nouvelle année scolaire avec vous et nous espérons que vous allez vous régaler!

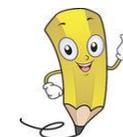


Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de bœuf est d'origine française.

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.

# Restaurant scolaire

Semaine du 9 au 13 septembre 2019



**Lundi**



**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

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

**Carottes râpées Bio\* vinaigrette**

**Colin sauce tomate**

**Tortis Bio\***

**Carré frais Bio\***

**Compote Bio\***

**Taboulé**

**Feuilleté au chèvre**

**Courgettes persillées**

**Yaourt sucré**

**Fruit**

**Radis Bio\* beurre**

**Œufs durs**

**Lentilles**

**Fromage blanc nature**

**Confiture coupelle**

**Crudités aux achards**

**Poisson YASSA**

**Riz**

**Yaourt Noix de Coco**

**la Vache Occitane**

**Banane**



Les groupes d'aliments :



\*Issu de l'agriculture biologique

## Nos Entrées :

- **Taboulé** : semoule, tomates, poivrons, oignons, vinaigre, huile de tournesol, huile d'olive, épices, persil, menthe, ciboulette, poivre, citron.
- **Crudités aux achards** : chou blanc, chou vert, chou fleur, carottes, concombre, haricots verts, oignon, assaisonnement

## Nos sauces :

- **Sauce tomate** : sauce tomate, tomate concentrée, oignons.
- **Sauce Yassa** : moutarde, jus de citron, ail, bouillon, jus, oignons.



## La noix de coco

La noix de coco est un fruit exotique découvert par Marco Polo au début du 14e siècle. Séduit, il décide de l'importer en EUROPE. Elle est originaire de l'Asie du Sud-Est et de la Polynésie mais on la retrouve également en Afrique. La noix de coco pèse, en moyenne, 1,5kg. Elle contient une chair dense et blanche, la pulpe, et un liquide sucré, l'eau de coco. Elle est riche en graisses dites "saturées" (à limiter) mais contient des vitamines, des minéraux et des fibres. Avec la noix de coco, on fait de l'huile de Coco (ou de Coprah) qui est à limiter dans notre alimentation.



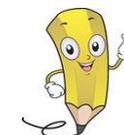
Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de bœuf est d'origine française.

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.



# Restaurant scolaire

Semaine du 16 au 20 septembre 2019



## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi Végétarien

## Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

**Macédoine mayonnaise**

**Colin sauce poivre**

**Macaronis**

**Saint Paulin**

**Fruit**

**Betterave vinaigrette**

**Galette végétarienne**

**Purée**

**Vache qui rit**

**Biscuit palmier**

**Tomates croque au sel**

**Chili sin carne**

\*\*\*

**Suisse arôme**

**Compote bio\***

**Surimi**

**Poisson pané**

**Carottes sautées**

**Tome d'Occ de la Laiterie Fabre**

**Biscuit roulé à la fraise**



Les groupes d'aliments :



\*Issu de l'agriculture biologique

### Nos Entrées :

- **Macédoine mayonnaise** : carottes, navets, petits pois, haricots verts, flageolets, mayonnaise.

### Nos sauces :

- **Sauce poivre** : poivre vert, poivre gris, échalotes, bouillon, roux.  
- **Sauce marengo** : carottes, jus, oignons, roux, persil, tomates concentrées, vin blanc.

**Notre plat végétarien** : Recette à base d'haricots

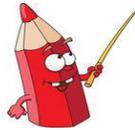
### Le poisson

Il permet d'apporter des protéines de bonne qualité, tout comme la viande, les oeufs et les produits laitiers. C'est un élément de choix dans vos assiettes qui apporte également des vitamines et des minéraux, indispensables pour la santé. Il est conseillé de consommer du poisson deux fois par semaine, dont 1 poisson gras (maquereau, sardine, saumon, hareng, truite fumée) car ils sont plus riches en oméga 3. Ils permettent un bon développement et fonctionnement du cerveau et du système nerveux.



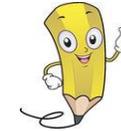
Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de boeuf est d'origine française.

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

Semaine du 23 au 27 septembre 2019



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



## Lundi

**Roulé fromage**

**Nugget de blé**

**Choux fleurs persillés**

**Flan nappé caramel**

**Fruit**

Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

\*Issu de l'agriculture biologique

## Mardi

**Haricots beurre vinaigrette**

**Feuilleté chèvre**

**Pommes de terre persillées**

**Mont de Lacaune de la Laiterie Fabre**

**Fruit**

## Mercredi

**Produit local**

## Jeudi

**Céleri rémoulade**

**Tortilla**

**Flageolets**

**Carré président**

**Madeleine**

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés

## Vendredi

**Concombre Bio\* naturel**

**Colin poêlé au beurre**

**Gratin d'épinards**

**Gouda**

**Fruit**



## L'origine du concombre

De la famille des cucurbitacées le concombre a comme illustres cousins le melon, le cornichon, le potiron et comme savoureuse cousine la courgette.

Déjà mentionné dans les légendes bouddhistes sous le nom d'ischwaku, le concombre serait une des plus vieilles plantes potagères du monde : des archéologues ont, semble-t-il, identifié en Birmanie des graines datant de plus de 7000 ans avant JC.

On a en tous cas la certitude que le concombre poussait à l'état sauvage sur les contreforts de l'Himalaya, puis qu'il a été domestiqué très tôt en Chine (5000 ans avant JC) et rapidement diffusé vers l'Ouest.

On trouve mention officielle de sa présence en France dès le IXème siècle, lorsque Charlemagne en ordonne la culture dans ses domaines.

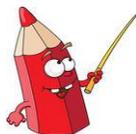
### Nos Entrées :

- Céleri rémoulade : céleri, mayonnaise.



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

Semaine du 30 septembre au 4 octobre 2019



	Lundi	Mardi Végétarien	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Friand au fromage	Crêpe aux champignons		Carottes râpées vinaigrette	Salade Bio *
Plat principal	Nugget de poisson	Galette végétarienne		Tarte méditerranéenne	Goulash de poisson
Légume Féculent	Salsifis à la tomate	Julienne de légumes		Pommes rôsti de légumes	Coquillettes Bio *
Produit laitier	Yaourt sucré fermier La Vache Occitane	Camembert Bio*		Tartare nature	Edam Bio *
Dessert	Fruit	Compote		Mousse au chocolat	Fruit Bio*
Les groupes d'aliments :	Fruits et légumes	Viandes, poissons, œufs	Céréales, légumes secs	Matières grasses cachées	Produits laitiers
					Produits sucrés

\*Issu de l'agriculture biologique

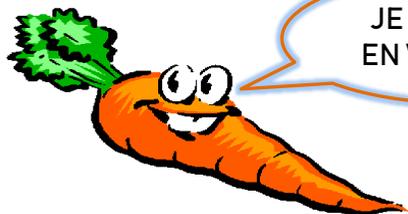
## Nos sauces :

- Sauce Goulash : tomate concentrée, carottes, jus, bouillon, oignons, vin blanc, roux.

## La carotte

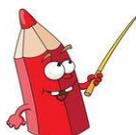
La carotte est un légume riche en bêta-carotène (un dérivé qui permet la formation de la vitamine A dans l'organisme). Lors du stockage de la carotte à la maison, cette vitamine peut être altérée ou détruite principalement à cause de la lumière et de l'air. Il est donc important de consommer la carotte (et les légumes en général) rapidement après l'achat et de la conserver à l'abri de la lumière pour garder toutes les propriétés nutritionnelles.

La vitamine A a un rôle essentiel dans la vision. Manger de la carotte rend aimable selon le dicton, mais elle contribue surtout à avoir une bonne vision!



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.



# Restaurant scolaire

Semaine du 7 au 11 octobre 2019

Menus élaborés par  
Escalquens

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Taboulé	Pizza		Concombre Bio* nature	Tarte aux poireaux
Plat principal	Galette végétarienne	Colin rondelle de citron		Brandade de poisson	Poisson meunière
Légume Féculent	Carottes Bio* braisées	Haricots verts Bio*		***	Courgettes persillées
Produit laitier	Brie	Mimolette		Fromage blanc nature	Tome d'Occ de La Laiterie Fabre
Dessert	Compote	Fruit		Confiture à la fraise	Fruit



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés

\*Issu de l'agriculture biologique



**Nos entrées :**  
- **Taboulé :** semoule, tomates, poivrons, oignons, vinaigre, huile de tournesol, huile d'olive, épices, persil, menthe, ciboulette, poivre, citron.

## 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 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

Semaine du 14 au 18 Octobre 2019

Semaine du goût - Fruits et Légumes de saison

	Lundi Végétarien	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Velouté de tomate	Macédoine mayonnaise		Crêpe au fromage	Radis beurre
Plat principal	Pané de blé fromage <b>ÉPINARDS</b>	Galette végétarienne		Tarte salée	Truffade de pommes de terre et <b>POTIRON</b> (au saumon)
Légume Féculent	Haricots plats persillés	Purée de <b>PANAI</b>		<b>BROCOLIS Bio*</b>	***
Produit laitier	Vache picon	Flan nappé caramel		Yaourt fermier à la vanille La Vache Occitane	Gouda
Dessert	Tarte <b>POMME</b> crumble	Fruit		Spéculos	Fruit
	Les groupes d'aliments,	Viandes, poissons, œufs	Céréales, légumes secs	Produits laitiers	Produits sucrés

\*Issu de l'agriculture biologique

## Nos entrées :

- Macédoine mayonnaise : carottes, navets, petits pois, haricots verts, flageolets, mayonnaise.

*Cette semaine, nous mangeons des fruits et légumes de saison !*

*A chaque saison ses aliments! C'est important de consommer des fruits et légumes de saison car c'est à ce moment qu'ils ont le plus de goût et qu'ils contiennent un maximum de vitamines et minéraux.*

*En automne nous pouvons consommer des brocolis, de l'épinard, du panais, du potiron, des endives, de la carotte, du céleri, du concombre...*

*Les fruits d'automne sont la pomme, le raisin, la clémentine, la poire, le coing, la prune...*



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.