

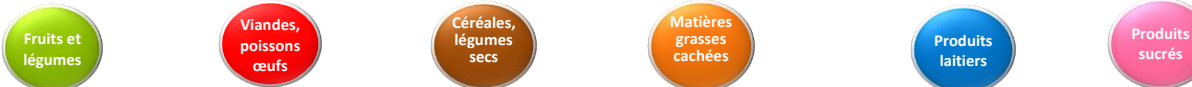
# Restaurant scolaire

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	Raviolis au boeuf	Cordon bleu		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 Laiterie Fabre	Camembert
Dessert	Fruit	Madeleine		Compote	Fruit

Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc  
\* 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 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.



Un Vendredi en  
Afrique

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Un Vendredi en Afrique
Entrée	Carottes râpées Bio* vinaigrette	Taboulé		Radis Bio* beurre	Crudités aux achards
Plat principal	Haché de bœuf Bio* sauce tomate	Escalope de volaille à la moutarde		Œufs durs	Poulet YASSA
Légume Féculent	Tortis Bio*	Courgettes persillées		Lentilles	Riz
Produit laitier	Carré frais Bio*	Yaourt sucré		Fromage blanc nature	Yaourt Noix de Coco la Vache Occitane
Dessert	Compote Bio*	Fruit		Confiture coupelle	Banane
Les groupes d'aliments :	Fruits et légumes	Viandes, poissons œufs	Céréales, légumes secs	Matières grasses cachées	Produits laitiers
					Produits sucrés



## 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 moutarde** : moutarde de Dijon, oignons, vin blanc, roux, jus, crème fraîche.

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



\* Présence de porc

\* Issu de l'agriculture biologique

## La noix de coco

La **noix de coco** est un fruit exotique découvert par Marco Polo au début du 14<sup>e</sup> 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.

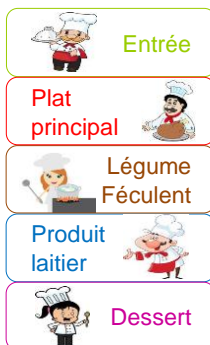


# Restaurant scolaire

Semaine du 16 au 20 septembre 2019



## Lundi



Macédoine mayonnaise

Colin sauce chorizo\*

Macaronis

Saint Paulin

Fruit



## Mardi

Betterave vinaigrette

Filet de poulet au jus

Purée

Vache qui rit

Biscuit palmier



## Mercredi

## Jeudi Végétarien

Tomates croque au sel

Chili sin carne

\*\*\*

Suisse arôme

Compote bio\*



## Vendredi

Pâté de campagne \*

Rôti de dinde sauce marenco

Carottes sautées

Tome d'Occ de la Laiterie Fabre

Biscuit roulé fraise



Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc

\* Issu de l'agriculture biologique

### Nos Entrées :

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

### Nos sauces :

- Sauce chorizo : chorizo, fumet de poisson, oignon, bouillon.  
- Sauce marenco : carottes, jus, oignons, roux, persil, tomates concentrées, vin blanc.

Notre plat végétarien : Recette à base d'haricots rouges et de riz.

### Le poisson



Il permet d'apporter des protéines de bonne qualité, tout comme la viande, les œufs 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



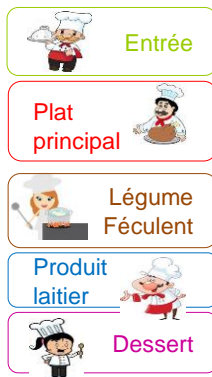
## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi



**Roulé fromage**

**Sauté de veau au romarin**

**Choux fleurs persillés**

**Flan nappé caramel**

**Fruit**

**Haricots beurre vinaigrette**

**Jambon\* grill au jus**

**Pommes de terre persillées**

**Mont de Lacaune de la Laiterie Fabre**

**Fruit**

**Céleri rémoulade**

**Cassoulet (saucisse\* de chez Antoine)**

\*\*\*

**Carré président**

**Madeleine**

**Céleri rémoulade**

**Cassoulet (saucisse\* de chez Antoine)**

\*\*\*

**Carré président**

**Madeleine**

**Concombre Bio\* nature**

**Colin poêlé au beurre**

**Gratin d'épinards**

**Gouda**

**Fruit**



Les groupes d'aliments :



\* **Présence de porc**

\* **Issu de l'agriculture biologique**



## L'origine du concombre

### Nos Entrées :

- Céleri rémoulade : céleri, mayonnaise.

### Nos sauces :

- Sauce romarin : oignons, romarin, jus, roux, bouillon.

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.



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



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

	Lundi	Mardi Végétarien	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Pâté de campagne*	Crêpe aux champignons		Carottes râpées vinaigrette	Salade Bio*
Plat principal	Nugget de poisson	Galette végétarienne		Haché de veau sauce fermière*	Goulash de bœuf (bœuf Bio*)
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 :

- 
- 
- 
- 
- 
- 

\* Présence de porc

\* Issu de l'agriculture biologique

**Nos sauces :**  
 - Sauce Goulash : tomate concentrée, carottes, jus, bouillon, oignons, vin blanc, roux.  
 - Sauce fermière : carottes, ail, oignons, lardons, vin, roux, jus.

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	Saucisson à l'ail *
Plat principal	Escalope viennoise	Haché de bœuf au jus		Brandade de poisson	Rôti de porc* de chez Antoine sauce charcutière*
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

\* Présence de porc  
\* 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.

## Nos sauces :

- Sauce charcutière : moutarde de Dijon, carottes, oignons, vinaigre, cornichons, roux, jus.

## 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.



# Restaurant scolaire

Semaine du 14 au 18 Octobre 2019

**SEMAINE DU GOÛT**

*Fruits et légumes de saison*

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

## Lundi Végétarien

- Velouté de tomate
- Pané de blé fromage ÉPINARDS**
- Haricots plats persillés
- Vache picon
- Tarte POMME crumble**



## Mardi

- Macédoine mayonnaise
- Mignonette d'agneau à l'abricot
- Purée de **PANAIS**
- Flan nappé caramel
- Prune



## Mercredi



## Jeudi

- Crêpe au fromage
- Jambon\* grill
- BROCOLIS Bio\***
- Yaourt fermier à la vanille La Vache Occitane
- Spéculos



## Vendredi

- Radis beurre
- Truffade\* de pommes de terre et POTIRON**
- \*\*\*
- Gouda
- Poire



\* Issu de l'agriculture biologique

\* Présence de porc

### Nos entrées :

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

### Nos sauces :

- Sauce abricot : abricot sec, oignons, vinaigre, jus, roux.

*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.