

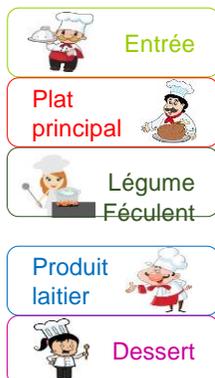
## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi



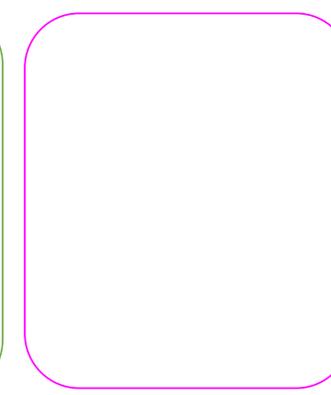
**Saucisson\***

Nuggets de blé

Haricots verts

Rondelé nature

Fruit



Scarole

Aiguillette de poulet basquaise

Coquillettes

Mont de Lacaune

Compote

Blé provençal

Poisson poêlé au beurre

Gratin choux fleurs

Suisse arôme

Eclair chocolat



Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc

### Nos salades :

Blé provençal : blé, poivron vert et rouge, tomate, oignon, vinaigrette.

### Nos garnitures :

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

### Nos sauces :

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

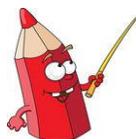
Il existe plus de 300 variétés de fromages en France !



Des pâtes molles, des pâtes persillées, des pâtes pressées, des pâtes pressées cuites, des fromages de chèvre et de brebis, des fromages fondus...

À chacun sa texture et son goût unique !

Riche en calcium pour avoir des os solides, ils font partie de la famille des produits laitiers avec les laitages et le lait !



# Restaurant scolaire

Menus du Lundi 7 au 11 Mai 2018

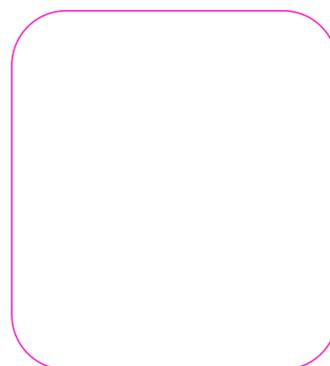


## Lundi

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert

Persillade de pommes de terre
<b>Cordon bleu</b>
Courgettes sautées
Yaourt sucré <small>Circuit court</small>
Fruit <small>Circuit court</small>

## Mardi



Carottes râpées
<b>Omelette</b>
Pommes rôsti
Croc lait
Compote



Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc

## La Pomme de terre

### Nos salades :

Persillade de pommes de terre : pommes de terre, échalote, persil, vinaigrette.

### Nos sauces :

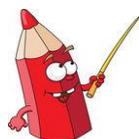
Sauce normande : crème fraîche, oignon, champignon, vin blanc, fumet de poisson, roux, sel et poivre.

*Elle est originaire de la cordillère des Andes dans le sud-ouest de l'Amérique du Sud où son utilisation remonte à environ 8 000 ans. Introduite en Europe vers la fin du XVI<sup>e</sup> siècle, à la suite de la découverte de l'Amérique par les conquistadors espagnols, elle s'est rapidement diffusée dans le monde et est aujourd'hui cultivée dans plus de 150 pays sous pratiquement toutes les latitudes habitées. Savez-vous qu'il en existe au total 4500 variétés? Le pays qui détient la plus grande variété de pommes de terre est le Pérou avec plus de 3000 !*



# Restaurant scolaire

Menus du Lundi 14 au 18 Mai 2018



**Lundi**

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Concombre nature

Raviolis

\*\*\*

Suisse sucré

Fruit

**Mardi**

Salade marocaine

Escalope de dinde  
sauce paprika

Haricots beurre

Brie à la coupe

Muffin

**Mercredi**

**Jeudi**

Scarole

Boulette de bœuf sauce  
orientale

Semoule

Edam

Compote

**Vendredi**

Salade strasbourgeoise\*

Galopin de veau au jus

Ratatouille

Yaourt coco

Fruit



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés

\* Présence de porc

## L'origine du céleri-rave



### Nos salades :

**Salade marocaine** : pois chiche, dés de tomate, dés de concombre, raisins secs, vinaigrette à base d'huile d'olive, épice ras el hanout, cumin, persil.

**Salade strasbourgeoise** : pommes de terre, saucisse de Strasbourg, dés de tomate, oignon, cornichon, ciboulette, mayonnaise.

### Nos sauces :

**Sauce paprika** : carotte, oignon, crème fraîche, épice paprika, concentré de tomate, roux, fond de veau, sel et poivre.

**Sauce orientale** : carotte, oignon, épice mélange couscous, concentré de tomate, fond de veau, roux, sel et poivre.

Originaire des marécages du bassin méditerranéen, le céleri est une plante potagère cultivé pour ses côtes (céleri-branché) ou sa racine (céleri-rave). Ces céleris ont pour origine la même plante, la ache des marais, sur laquelle un travail de sélection a permis d'obtenir ces deux variétés différentes. Le céleri-rave a été sélectionné pour que ce soit sa racine qui se développe de façon extraordinaire.

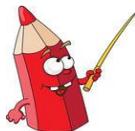
Il était connu des Grecs de l'Antiquité et les Chinois l'employaient également en cuisine. Quant aux Égyptiens, ils récoltaient les feuilles, les tiges ainsi que les graines qui servaient d'assaisonnement.

Pendant des siècles, le céleri se présentera sous la forme d'un bouquet aux tiges et à la racine peu développées. Le type à grosse racine que l'on connaît aujourd'hui ne sera sélectionné qu'au 17ème siècle.



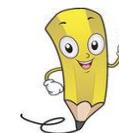
Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de bœuf est d'origine française.

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

Menus du Lundi 21 au 25 Mai 2018



## Lundi

**Entrée**

**Plat principal**

**Légume Féculent**

**Produit laitier**

**Dessert**



## Mardi

Salade du soleil

Filet de poulet niçois

Haricots plats

Saint Bricet

Fruit Circuit court

## Mercredi

\* Présence de porc

Céréales, légumes secs

## Jeudi

Radis beurre

Boulettes d'agneau à l'abricot

Semoule

Tome d'Oc Circuit court

Compote

Matières grasses cachées

Produits laitiers

## Vendredi Indien

Samossa au poulet

Colin sauce tikka massala

Curry de légumes

Riz au lait

Ananas au sirop

Produits sucrés

Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

\* Présence de porc

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés



### Nos salades :

**Salade du soleil** : orrechiette, olive, dés de tomate, poivron, maïs, ciboulette, vinaigrette.

**Samossa au poulet** : galette de riz (farine de riz, farine de blé, farine de soja, huile de tournesol, sel), farce (poulet, oignon, carotte, curry, moutarde, sel, ail, persil).

### Nos garnitures :

**Curry de légumes** : épice curry biryani, patates douces, courgettes, pommes de terre, oignon.

### Nos sauces :

**Sauce niçoise** : sauce tomate, olive noire, oignon, bouillon de volaille, vin blanc, roux.

**Sauce à l'abricot** : abricots secs, oignon, sucre + vinaigre (gastrique), fond de veau, roux.

**Sauce tikka massala** : lait de coco, oignon, concentré de tomate, ail, amande, paprika, cumin, curry madras.

## La tomate

Découverte par Christophe Colomb en Amérique du Sud au 15ème siècle alors qu'il pensait avoir trouvé la route des Indes, la tomate était cultivée par les Incas et n'était alors pas plus grosse que notre tomate cerise. La tomate arrive en Europe un siècle plus tard et s'implante en Espagne et en Italie. Ronde, rouge ou jaune, elle est baptisée « pomme d'or » ou « pomme d'amour ». Considérée comme un produit toxique, elle reste une simple plante ornementale pendant trois siècles. C'est au milieu du 18ème siècle que l'on découvre ses vertus. La tomate est alors sur toutes les tables du Sud de l'Europe.



## Lundi

## Mardi Végétarien

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi

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

Friand au fromage

Rôti de porc aux pruneaux\* Circuit court

Carottes persillées

Brie à la coupe

Fruit

Betterave vinaigrette

Galette végétarienne

Lentilles

Yaourt vanille Circuit court

Madeleine

Taboulé tutti frutti

Steak haché sauce au poivre

Courgettes persillées

Mimolette

Fruit Circuit court

Salade comtoise\*

Sauté de dinde milanaise

Boulgour à la menthe

Edam

Compote



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés

\* Présence de porc

### Nos salades :

**Taboulé tutti frutti :** semoule de blé, jus d'orange, segments de pomelos, segments de mandarine, oignon, jus de citron, cranberries, assaisonnement.

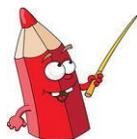
### Nos sauces :

**Sauce aux pruneaux :** pruneaux dénoyautés, vinaigre + sucre (gastrique), oignon, fond de veau, roux.

**Sauce au poivre :** poivre vert, poivre gris, oignon, vin blanc, fond de veau, roux.

**Sauce milanaise :** carotte, oignon, tomates concassées, sauce tomate, bouillon de volaille, thym, roux, sel et poivre.





# Restaurant scolaire

Menus du Lundi 4 au 8 Juin 2018



## Lundi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

**Mortadelle\***

**Bœuf bourguignon**

Haricots verts

Fromage blanc vanille

Fruit

## Mardi

Duo de râpé

**Cari de porc\***

Pommes pin

Emmental

Flan nappé caramel

## Mercredi

**Circuit court**

## Jeudi Etats-Unis Mexique

Tomate croque sel

**Chili con carne**

\*\*\*

Fromage fondu

Tarte chocolat

**Circuit court**

## Vendredi

Salade marco polo

**Œuf dur**

Epinards béchamel

Bûche chèvre

Fruit



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés

\* **Presence de porc**



### L'origine du Chili con Carne

**Le chili con carne (chili à la viande) est une sorte de ragoût épicé dont les ingrédients essentiels sont la viande de bœuf et le chili, originaire du Sud des États-Unis. Il en existe de nombreuses variations dans lesquelles entrent divers ingrédients comme les tomates, les oignons, les haricots rouges, l'ail et le cumin.**

#### Nos salades :

**Duo de râpé :** carottes râpées, céleri râpé, mayonnaise.

**Marco Polo :** nouilles savoisiennes, surimi, poivron rouge, mayonnaise.

#### Nos plats :

**Chili con carne :** haricots rouges, boeuf haché, sauce tomate, oignon, ail, sel et poivre.

**Sauce béchamel :** lait, farine, matière grasse, sel et poivre.

#### Nos sauces :

**Sauce bourguignon :** carotte, oignon, vin rouge, roux, fond de veau.

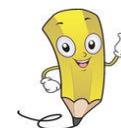
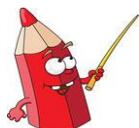
**Sauce cari :** dés de tomates, concentré de tomate, crème fraîche, oignon, curcuma, gingembre, fond de veau, ail, ciboulette.



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

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Carottes râpées

Colin sauce aigre douce

Blé

Mont de Lacaune

Compote

## Mardi

Taboulé oriental

Filet de poulet aux poivrons

Salsifis persillés

Samos

Fruit

## Mercredi

*(Menu items are not visible in this section)*

**Jeudi**

Concombre nature

Omelette

Petit-pois

Yaourt arôme

Fruit

## Vendredi

Radis beurre

Jambon grill\*

Lentilles

Gouda

Dessert des enfants



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés

\* Présence de porc

### Nos salades :

**Taboulé oriental :** semoule, dés de tomate, poivrons rouges, oignon, raisin sec, jus de citron, huile d'olive, persil, menthe.

### Nos sauces :

**Sauce aigre douce :** ananas au sirop, coulis de tomate, sauce soja, ail, vinaigre + sucre (gastrique), bouillon de volaille, fond de veau, sel et poivre.

**Sauce aux poivrons :** crème fraîche, poivron rouge et vert, oignon, échalote, concentré de tomate, fumet de poisson, vin blanc, roux.

## Apprenons à voter!

Parce que les petits et grands peuvent s'exprimer, Occitanie Restauration en collaboration avec votre cantine, organise des élections : l'élection du dessert préféré des enfants!

C'est ce dessert qui vous sera servi ce vendredi 15 Juin.

Bonne dégustation du dessert élu à la majorité !!!



# Restaurant scolaire

Menus du Lundi 18 au 22 Juin 2018

Fête des Fruits et Légumes



	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Coleslaw rouge</b>	Tomates croque sel		<b>Salade verte</b>	Melon
<b>Sauté de bœuf à la provençale</b>	Tarte au fromage		<b>Nuggets de poisson</b>	<b>Rôti de porc* sauce moutarde</b>
Purée de patates douces	<b>Poêlée haricots verts et oignons</b>		<b>Pâtes aux brocolis</b>	Poêlée de légumes du soleil
<b>Brie à la coupe</b>	<b>Emmental</b>		<b>Fromage blanc sucré</b>	<b>Mousse chocolat au lait</b>
<b>Nectarine</b>	<b>Abricot</b>		<b>Fraises</b>	<b>Banane</b>



Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc

## Nos salades :

**Coleslaw rouge** : chou rouge râpé, carotte râpé, mayonnaise.

## Nos garnitures :

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

**Poêlée de légumes du soleil** : dés de tomates, courgettes, aubergines, oignon, poivrons rouges, poivrons jaunes, margarine, sel et poivre.

## Nos sauces :

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

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

## Avez-vous la Fraîch'Attitude?

Un de nos objectifs nutritionnels est de sensibiliser les enfants, à la dimension « plaisir » des fruits et légumes frais.

Cette semaine Fraich'Attitude est une semaine de promotion de l'une des 7 familles d'aliments : Les fruits et Légumes, si importants pour notre santé.

Vous allez durant cette semaine pouvoir consommer des fruits et légumes qui vous sont moins habituels et peut-être même en découvrir certains.

Parce que la nature nous offre une diversité de produits, de variétés, de goûts, nous allons vous proposer des produits de toutes formes, couleurs et vertues.

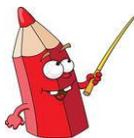
A la découverte! Régalez-vous!



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.

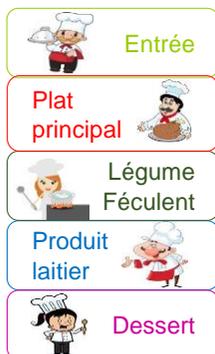


# Restaurant scolaire

Menus du Lundi 25 au 29 Juin 2018



Menus élaborés par les enfants du petit Bois à Escalquens



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade marocaine	Carottes râpées		Betterave vinaigrette	Quiche*
Plat principal	Filet de poulet sauce suprême	Colin mariné huile d'olive		Saucisse de Toulou <small>Circuit court</small>	Rôti de dinde au jus
Légume Féculent	Haricots verts	Riz		Gratin de pommes de terre	Choux fleurs persillés
Produit laitier	Crème anglaise	Yaourt nature <small>Circuit court</small>		Tartarte ail et fines herbes	Camembert
Dessert	Brownie	Confiture		Fruit <small>Circuit court</small>	Crumble aux pommes



Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc

## Nos salades :

Salade marocaine : pois chiche, dés de tomate, dés de concombre, raisins secs, vinaigrette à base d'huile d'olive, épice ras el hanout, cumin, persil.

## Nos plats :

Gratin de pommes de terre : pommes de terre rondelle, béchamel, sel et poivre.

## Nos sauces :

Sauce suprême : crème fraîche, oignon, bouillon de volaille, roux, sel et poivre.

## 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.

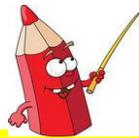


Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de bœuf est d'origine française.

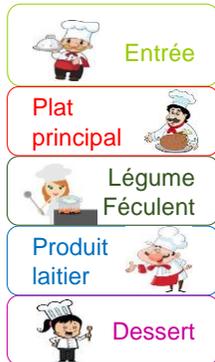
Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.

# Restaurant scolaire

Menus du Lundi 2 au 6 Juillet 2018



## Lundi Anti-gaspi'



**Betterave**

**Raviolis**

\*\*\*

**Crème dessert**

**Compote**

## Mardi

**Riz niçois**

**Sauté de poulet au citron et à l'origan**

**Poêlée du marché**

**Samos**

**Fruit** Circuit court

## Mercredi

**Salade napolé**

**Sauté de veau forestière**

**Courgettes persillés**

**Yaourt citron** Circuit court

**Fruit**

## Jeudi

**Salade napolé**

**Sauté de veau forestière**

**Courgettes persillés**

**Yaourt citron** Circuit court

**Fruit**

## Vendredi Repas froid

**Tomate croque sel** Circuit court

**Jambon blanc\***

**Chips**

**Emmental**

**Muffin**



Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc



### Nos salades :

**Riz niçois :** riz, thon, dés de tomate, maïs, poivron rouge et vert, olive noire, vinaigrette.

**Salade napolé :** tortis trois couleurs, dés de tomate, maïs, vinaigrette.

### Nos sauces :

**Sauce citron et à l'origan :** crème fraîche, oignon, bouillon de volaille, citron, vin blanc, ail, origan, sel et poivre.

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

### La chasse au gaspillage ...

Le gaspillage alimentaire, en France, représente 20 kg par an par habitant dont :  
- 13 kg de restes de repas, de fruits et de légumes abîmés, non consommés ...  
- 7 kg d'aliments encore emballés.

Dans la restauration scolaire, les enfants jettent en moyenne 150 g par repas d'aliments qui auraient pu être mangés soit 150 000 tonnes par an de nourriture non consommée qui termine à la poubelle.

Le gouvernement français a fixé un objectif ambitieux : la diminution par deux du gaspillage dans notre pays d'ici à 2025.

Comment peut-on réduire le gaspillage alimentaire à la cantine scolaire ?

Il est important de goûter tous les aliments proposés dans les menus. Cela fait partie de la découverte des produits.

« Il ne faut pas avoir les yeux plus gros que le ventre », en demandant trop de pain par exemple, ou plus de viande qui restera dans l'assiette à la fin du repas. Prendre du plaisir en mangeant ne rime pas avec gaspiller les aliments !!



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.