



# Restaurant scolaire

Menus du Lundi 5 au 9 Novembre 2018



## Lundi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Potage de carottes

Escalope de dinde à la crème

Haricots verts

Riz au lait

Banane

## Mardi

Marco Polo

Chipolata\*

Brocolis persillés

Edam

Liégeois chocolat

## Mercredi

*(Menu items are obscured by a purple box)*

## Jeudi Végétarien

Concombre nature

Omelette

Petit-pois carottes

Samos

Compote

## Vendredi

Jambon blanc\*

Poisson meunière

Blé Ratatouille

Bûchette chèvre coupe

Fruit



Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc



## Histoire du petit pois



Le petit pois est originaire du bassin méditerranéen, de la vallée du Nil et des régions montagneuses d'Asie. Le pois est cultivé depuis l'époque néolithique, sans doute plus proche du pois chiche que de nos actuels petits pois.

On sait à travers les écrits de certains sages de l'époque que le petit pois a été consommé par les Grecs et les Romains dans l'Antiquité.

Ensuite, tout au long du Moyen Âge, le pois est l'une des principales ressources alimentaires, il est souvent cuisiné avec du lard.

Le « petit pois », tel que nous le connaissons, n'apparaît en France qu'au 17ème siècle, en provenance d'Italie. Il fait alors le délice des rois. D'ailleurs, Louis XIV en raffole tellement qu'il exige de son jardinier, des productions « en primeur » dans les jardins de la Cour de Versailles. Le petit pois s'étend alors dans tout le pays.



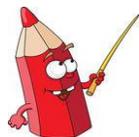
**Nos salades :**  
**Salade Marco Polo :** pâtes, surimi, poivron rouge, mayonnaise.

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



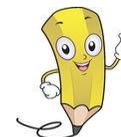
Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de boeuf est d'origine française.

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 12 au 16 Novembre 2018



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
Entrée	Salade haricots verts nature	Potage potiron		Radis beurre	Cœur de scarole		
Plat principal	Boulettes de bœuf sauce provençale	Sauté de porc aux champignons*		Sauté de veau au romarin	Cordon bleu		
Légume Féculent	Semoule	Pommes rösti		Carottes braisées	Gratin de choux fleurs		
Produit laitier	Yaourt brassé vanille	Yaourt citron CC		Fromage fouetté	Gouda		
Dessert	Fruit	Fruit		Brownie noix de pécan	Crème dessert		
	Les groupes d'aliments :	Fruits et légumes	Viandes, poissons œufs	Céréales, légumes secs	Matières grasses cachées	Produits laitiers	Produits sucrés



\* Présence de porc



## 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 !!!

### Nos plats :

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

### Nos sauces :

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

**Sauce aux champignons** : champignons, oignon, roux, fond de veau, sel et poivre.

**Sauce au romarin** : romarin, oignon, bouillon de volaille, roux, fond de veau, sel et poivre.



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.

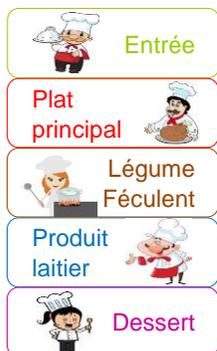


# Restaurant scolaire

Menus du Lundi 19 au 23 Novembre 2018



Menus élaborés par les enfants du Petit Bois à ESCALQUENS



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Carottes râpées	Tomate croque sel		Mâche aux croûtons	Concombre nature
Plat principal	Steak haché sauce barbecue	Filet de poulet au jus		Pizza*	Pâtes
Légume Féculent	Purée	Haricots verts persillés		***	Au saumon
Produit laitier	Compote de pommes	Semoule au lait		Yaourt sucré	Tome blanche
Dessert	Biscuit sec (cookie)	Banane		Ananas au sirop	Poire



Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc

## Nos plats :

**Pizza :** fromage, jambon, sauce tomate, champignon, poivron, olive.

## Nos sauces :

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

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

## L'info plus

L'homme du néolithique des plateaux d'Anatolie était un gastronome : c'est lui qui, le premier, apprécia les variétés comestibles produites par un arbuste - le pommier - apparu sur terre voici quatre-vingt millions d'années. C'est également lui qui conduira la pomme à la conquête des régions tempérées de l'Europe et, beaucoup plus tardivement, du monde.

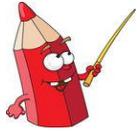
La pomme est le troisième fruit le plus consommé dans le monde, après les agrumes et la banane et le premier consommé en France.



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 26 au 30 Novembre 2018



## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi Portugal

**Entrée**

**Plat principal**

**Légume Féculent**

**Produit laitier**

**Dessert**

**Saucisson\***

**Tajine de dinde**

**Semoule**

**Croc lait**

**Fruit**

**Piémontaise**

**Bœuf bourguignon**

**Carottes persillées**

**Mont de Lacaune**

**Fruit**

**Riz niçois**

**Poisson pané**

**Epinards béchamel**

**Brie à la coupe**

**Biscuit**

**Accras de morue**

**Feijoada\* (cassoulet portugais)**

\*\*\*

**Flan pâtissier**

**Fruit**

Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc



### Nos salades :

- Piémontaise :** pommes de terre, cornichon, oeuf, tomate, mayonnaise.
- Riz niçois :** riz, poivron vert et rouge, maïs, tomate, thon, olive noire, vinaigrette moutardée.
- Accra de morue :** farine de blé, de maïs et de seigle, morue, ail, persil, huile de tournesol.

### Nos plats :

- Tajine de dinde :** oignon, raisin, sucre + vinaigre (gastrique), cumin, abricot sec, roux, bouillon de volaille, épice mélange couscous (poivre gris, ail, gingembre, moutarde, cannelle, muscade, piment, paprika, girofle).
- Feijoada :** haricots rouges, saucisse fumée, chorizo, lardons, oignon, carotte, paprika, laurier, thym.

### Nos sauces :

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

**LES PAINS !**

**1** **Indices**  
Il n'est pas au journal.  
Il est fait avec de la baguette.  
Il contient de la salade.  
Quel sandwich va choisir Lucas ?  
Les ces indices pour le savoir.

**2** **VRAI OU FAUX ?**  
La farine de blé est aussi appelée farine de froment.  
Lis tes posters pour trouver la réponse.

**3** **Que représente cette photo ?**

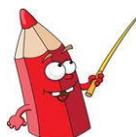
**4** **Cherchs l'intrus parmi ces cinq pains.**

**5** **Fais ce rébus pour savoir quel est le pain favori de Zoé.**



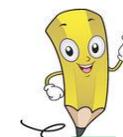
Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de boeuf est d'origine française.

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 3 au 7 Décembre 2018



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

**Lundi Végétarien**

Risoni aux petits légumes  
Poisson mariné olive et citron vert  
Julienne de légumes  
Emmental  
Compote

**Mardi**

Blé provençal  
Filet de poulet à la catalane *Circuit court*  
Haricots beurre  
Riz au lait  
Fruit *Circuit court*

**Mercredi**

**Jeudi**

Demi-pomelo  
Omelette  
Petit-pois  
Carré frais  
Crème au chocolat

**Vendredi**

Potage de légumes verts  
Tartiflette\*  
\*\*\*  
Yaourt vanille CC *Circuit court*  
Fruit



Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc

**Nos salades :**

**Risoni aux petits légumes :** pâtes avoine, courgette, tomate, poivron rouge, maïs, ciboulette, ail, vinaigrette moutardée

**Blé provençal :** blé, carotte, tomate, poivron rouge, olives noires, vinaigrette moutardée.

**Nos plats :**

**Julienne de légumes :** carotte, courgette, céleri rave, choux fleurs.

**Tartiflette :** lamelles de pommes de terre, fromage à tartiflette, lardons, oignon, crème fraîche, sauce béchamel (farine, matière grasse, lait).

**Nos sauces :**

**Sauce catalane :** sauce tomate, oignon, poivron rouge et vert, persil, ail, bouillon de volaille, vin blanc, roux, sel et poivre.

**Bientôt NOËL !**

**La tradition du calendrier de l'Avent**

Cette tradition germanique est née de l'imagination d'un père de famille voulant canaliser l'impatience de ses enfants. Il découpa des images qu'il leur remit chaque matin.

Un peu plus tard, les images se sont envolées pour laisser place à des biscuits ou des petits jouets. Le calendrier composé d'un ensemble de 24 fenêtres est ainsi né. Elle représente chacune un jour du mois de Décembre jusqu'à Noël. le calendrier de l'Avent offre ainsi chaque jour une surprise.

Et attention, c'est également le moment d'écrire sa lettre au père Noël !



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 10 au 14 Décembre 2018



**Lundi**

**Mardi Chinois**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**



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

**Betterave vinaigrette**

**Galette végétarienne**

**Lentilles**

**Yaourt sucré**

**Biscuit**

**Nem\***

**Escalope de dinde sauce soja et miel**

**Haricots plats**

**Fromage fondu**

**Ananas au sirop**

**Farfalles**

**Carbonara de volaille (dés de poulet)**

**Fromage blanc nature**

**Confiture**

**Cœur de scarole**

**Farfalles**

**Carbonara de volaille (dés de poulet)**

**Fromage blanc nature**

**Confiture**

**Saucisson\***

**Steak haché au jus**

**Gratin d'épinards et pommes de terre**

**Tome blanche**

**Fruit**



Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc

**Nos salades :**

**Nem :** galette de farine de blé et de riz, poulet, soja, carotte, champignons noirs, oignon, vermicelles, épices, huile de tournesol.

**Nos plats :**

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

**Farfalles carbonara de volaille :** farfalles, dés de volaille, crème fraîche, béchamel (farine, matière grasse, lait).

**Nos sauces :**

**Sauce soja et miel :** oignon, miel, sauce soja, vinaigre + sucre (gastrique), ail, 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 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 Noël**

**Vendredi**

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

**Penne à la napolitaine**

**Cordon bleu**

Carottes persillées

**Suisse sucré**

Fruit

**Taboulé**

**Galopin de veau sauce barbecue**

Printanière de légumes

**Yaourt à la noix de coco**

Fruit

**Mercredi**

**Pâté en croûte\***

**Aiguillette de poulet sauce aux marrons**

Croquettes de pommes de terre

**Bûche pâtissière**

**Clémentine + Père Noël**

**Potage de potiron**

**Poisson pané**

Riz

**Mont de Lacaune**

Compote



Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc



## La tradition de la bûche de Noël

### Nos salades :

**Penne à la napolitaine** : penne, tomate, courgettes, olives noires, vinaigrette moutardée.

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

### Nos sauces :

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

**Sauce aux marrons** : marron, oignon, vinaigre + sucre (gastrique), sel et poivre.

Traditionnellement, avant Noël, un gros tronc était sélectionné pour tenir le plus longtemps possible et coupé avant le lever du soleil.

Après l'avoir décoré de feuillages et de rubans, la bûche devait être portée à deux jusque dans l'âtre.

Le rituel de l'allumage variait selon les régions.

Dans le sud, la bûche devait être bénie par le chef de famille puis allumée par le plus jeune.

Ailleurs, elle devait impérativement être allumée avec des tisons provenant de la bûche de Noël de l'année précédente ...

La bûche de Noël devait brûler le plus lentement possible.

Au minimum, elle devait se consumer durant toute la nuit de Noël, mais dans certaines régions elle devait tenir jusqu'à l'Épiphanie! Aujourd'hui, la bûche est devenu un gâteau.



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.

