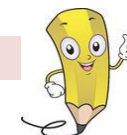




# Restaurant scolaire

**REPAS SANS VIANDE**

Menus du Lundi 5 au 9 Novembre 2018



## Lundi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Potage de carottes

Galette végétarienne

Haricots verts

Riz au lait

Banane

## Mardi

Marco Polo

Nuggets de blé

Brocolis persillés

Edam

Liégeois chocolat

## Mercredi

## Jeudi Végétarien

Concombre nature

Omelette

Petit-pois carottes

Samos

Compote

## Vendredi

Piémontaise s/jambon

Poisson meunière

Blé Ratatouille

Bûchette chèvre coupe

Fruit



Les groupes d'aliments :



## 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.

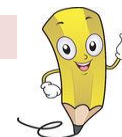
Salade piémontaise : pommes de terre, cornichon, oeuf, tomate, mayonnaise.



# Restaurant scolaire

**REPAS SANS VIANDE**

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	Colin sauce provençale	Omelette		Galette lentille boulgour	Calamars à la romaine
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 :				



## L'info plus : le chocolat !



### 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 légumes, roux, sel et poivre.

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 !!!**



# Restaurant scolaire

## REPAS SANS VIANDE

Menus du Lundi 19 au 23 Novembre 2018



Menus élaborés par les enfants du Petit Bois à ESCALQUEUS

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Carottes râpées	Tomate croque sel		Mâche aux croûtons	Concombre nature
Plat principal	Poisson poêlé au beurre	Galette végétarienne		Tarte au fromage	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 :

- 
- 
- 
- 
- 
- 

### Nos sauces :

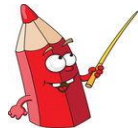
**Sauce crème au saumon :** cubes de saumon, crème fraîche, oignon, carotte, bouillon de légumes, roux, vin blanc, sel et poivre.

## 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.

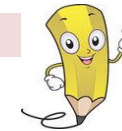




# Restaurant scolaire

**REPAS SANS VIANDE**

Menus du Lundi 26 au 30 Novembre 2018



## Lundi

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

**Carottes râpées**

**Tajine de poisson**

**Semoule**

**Croc lait**

**Fruit**

## Mardi

**Piémontaise s/jambon**

**Nuggets de blé**

**Carottes persillées**

**Mont de Lacaune**

**Fruit**

## Mercredi

**Riz niçois**

**Poisson pané**

**Epinards béchamel**

**Brie à la coupe**

**Biscuit**

## Jeudi

**Riz niçois**

**Poisson pané**

**Epinards béchamel**

**Brie à la coupe**

**Biscuit**

## Vendredi Portugal

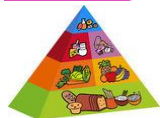
**Accras de morue**

**Feijoada au colin**

\*\*\*

**Flan pâtissier**

**Fruit**



Les groupes d'aliments :



### 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 poisson** : oignon, raisin, sucre + vinaigre (gastrique), cumin, abricot sec, roux, bouillon de légumes, épice mélange couscous (poivre gris, ail, gingembre, moutarde, cannelle, muscade, piment, paprika, girofle).
- Feijoada** : haricots rouges, colin, oignon, carotte, paprika, laurier, thym.

**LES PAINS !**

**1** **Joue avec**

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

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

**4** Cherche 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 bœuf est d'origine française.

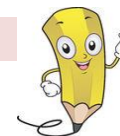
Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.



# Restaurant scolaire

**REPAS SANS VIANDE**

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  
Poisson sauce catalane  
Haricots beurre  
Riz au lait  
Fruit

## Mercredi

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

## Vendredi

Potage de légumes verts  
Colin meunière  
Pommes vapeur  
Yaourt vanille CC   
Fruit



Les groupes d'aliments :



### 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.

### Nos sauces :

**Sauce catalane** : sauce tomate, oignon, poivron rouge et vert, persil, ail, bouillon de légumes, 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 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

## REPAS SANS VIANDE

Menus du Lundi 10 au 14 Décembre 2018



### Lundi

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

Betterave vinaigrette

Galette végétarienne

Lentilles

Yaourt sucré

Biscuit

Fruits et légumes



### Mardi Chinois

Friand au fromage

Colin sauce soja et miel

Haricots plats

Fromage fondu

Ananas au sirop

Viandes, poissons œufs



### Mercredi

Céréales, légumes secs



### Jeudi

Cœur de scarole

Farfalles

Au saumon

Fromage blanc nature

Confiture

Produits laitiers



### Vendredi

Œuf dur

Poisson poêlé au beurre

Gratin d'épinards et pommes de terre

Tome blanche

Fruit

Produits sucrés



Les groupes d'aliments :

#### Nos plats :

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

**Farfalles au saumon** : farfalles, cubes de saumon, crème fraîche, béchamel (farine, matière grasse, lait).

#### Nos sauces :

**Sauce soja et miel** : oignon, miel, sauce soja, vinaigre + sucre (gastrique), ail, bouillon de légumes, 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.

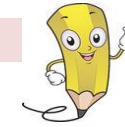
L'utilisation des racines ne remonte pas au-delà de la Renaissance. A cette époque, la betterave est introduite en Italie, plus particulièrement en Toscane. Les Italiens l'améliorent et en répandent l'usage dans les autres pays d'Europe. Elle connut alors un grand succès en Allemagne, mais aussi dans 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



Entrée

Penne à la napolitaine



Plat principal

Feuilleté chèvre



Légume Féculent

Carottes persillées



Produit laitier

Suisse sucré



Dessert

Fruit



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés

## Mardi

Taboulé

Nuggets de blé

Printanière de légumes

Yaourt à la noix de coco

Fruit

## Mercredi

## Jeudi Noël

Cœur de scarole aux croûtons et dés de fromage

Colin sauce safrané

Croquettes de pommes de terre

Bûche pâtissière

Clémentine + Père Noël

## Vendredi

Potage de potiron

Poisson pané

Riz

Mont de Lacaune

Compote

## La tradition de la bûche de Noël

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.

### Nos salades :

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

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

### Nos sauces :

**Sauce safranée** : crème fraîche, oignon, épice rizdor, bouillon de légumes, roux, sel et poivre.

