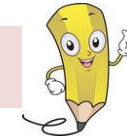




# Restaurant scolaire

## REPAS SANS VIANDE

Menus du Lundi 3 au 7 Septembre 2018



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Entrée</b>	Tomate croque sel	Piémontaise		Céleri rémoulade	Friand au fromage
<b>Plat principal</b>	Colin sauce marinara	Tarte au fromage		Blanquette de poisson	Poisson pané
<b>Légume Féculent</b>	Macaronis	Haricots verts		Riz	Purée de carottes
<b>Produit laitier</b>	Fromage blanc sucré	Fromage fondu		Camembert	Gouda
<b>Dessert</b>	Madeleine	Fruit		Compote	Fruit



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés

### Nos salades :

**Piémontaise** : pommes de terre, oeuf, tomate, oignon, cornichon, mayonnaise.

**Céleri rémoulade** : céleri râpé, mayonnaise.

**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 :

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

### Nos sauces :

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

**Sauce blanquette de poisson** : crème fraîche, échalote, oseille, oignon, fumet de poisson, vin blanc, roux, sel et poivre.

## Lundi, suivons la route des épices avec la moutarde

Connue comme condiment, la moutarde est aussi une plante aux feuilles comestibles.

La moutarde condiment est obtenue par la macération des graines dans un liquide (vin, vinaigre, eau etc.) et leur réduction en pâte.

Les graines entières aromatisent marinades, sauces et currys.

Comme celle de beaucoup d'aliments, d'épices ou de condiments, l'origine et les différents usages de la moutarde se perd dans la nuit des temps.

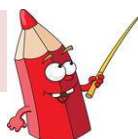
En tant qu'épice, la moutarde remplaçait le poivre lorsque celui-ci était trop cher.



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.

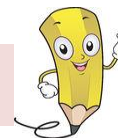
Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.



# Restaurant scolaire

## REPAS SANS VIANDE

Menus du Lundi 10 au 14 Septembre 2018



### Lundi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Tomate croque sel

Galette végétarienne

Pâtes aux courgettes

Fromage fouetté

Fruit

### Mardi Végétarien

Taboulé oriental

Poisson pané

Haricots beurre

Yaourt sucré

Fruit

### Mercredi

### Jeudi

Cœur de scarole et croûtons

Colin meunière et citron

Semoule

Fromage blanc nature

Confiture coupelle

### Vendredi

Radis beurre

Poisson sauce normande

Brocolis persillés

Mont de Lacaune

Mousse au chocolat



Les groupes d'aliments :



#### Nos salades :

Taboulé oriental : semoule, tomate, poivron rouge, oignon, raisin sec, jus de citron, huile d'olive, persil, menthe.

#### Nos sauces :

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

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

## La Banane

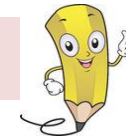


Ce fruit issu du bananier est cultivé dans divers pays du monde.  
On trouve environ 1000 types de bananes, subdivisés en 50 groupes de variétés.  
Certaines sont à chair sucrée (les bananes dessert), et d'autres à chair riche en amidon, (les bananes à cuire).  
Il existe des bananes courtes, des carrées, des rondes, des droites, des courbées, des vertes, jaunes, roses, tachetées, dorées, et même des rayées.



# Restaurant scolaire

## REPAS SANS VIANDE



Menus du Lundi 17 au 21 Septembre 2018

### Lundi Végétarien

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Salade camarguaise

Galette végétarienne

Purée de potiron

Gélifié vanille

Fruit



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

### Mardi

Betterave vinaigrette

Omelette

Lentilles

Fromage à tartiner

Fruit

Viandes, poissons œufs

### Mercredi

Céréales, légumes secs

### Jeudi

Taboulé

Tarte chèvre tomate basilic

Haricots plats

Suisse arôme

Fruit



Produits laitiers

### Vendredi Espagnol

Gaspacho

Paëlla au poisson

\*\*\*

Gâteau basque

Melon



Produits sucrés



#### Nos salades :

**Salade camarguaise** : riz, flocons de surimi, concombre, maïs, carotte, vinaigrette.

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

**Gaspacho** : purée de tomate, concombre, oignon, poivrons rouges et jaunes, eau, huile d'olive, vinaigre de Xérès, ail, sel, jus de citron.

#### Nos garnitures :

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

#### Nos sauces :

**Sauce tomate** : sauce tomate, concentré de tomates, oignon, sel et poivre.



## LA PAELLA

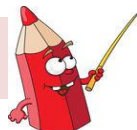


La paëlla est un plat à base de riz rond d'origine valencienne et qui tire son nom de la poêle qui sert à la cuisiner.

Le plus connu des plats de la cuisine espagnole naquit, en effet, au XVIII<sup>e</sup> siècle dans l'Horta de Valence. Les paysans de la région accommodèrent à leur manière le riz de la lagune voisine de l'Albufera.

Après la guerre civile espagnole, le pays volant, pour développer le tourisme, trouver un plat emblématique national, Franco choisit la paëlla pour plusieurs raisons : le riz peu coûteux, les accommodements faciles et surtout les couleurs du plat (rouge du poivron et de la tomate, jaune du riz safrané) reprennent celles du drapeau espagnol.

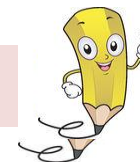
la paella était à l'origine un plat populaire dont la recette variait en fonction des ingrédients locaux et de saison à disposition.



# Restaurant scolaire

## REPAS SANS VIANDE

Menus du Lundi 24 au 28 Septembre 2018



### Lundi

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

**Friand au fromage**

**Tarte aux légumes**

**Carottes braisées**

**Flan nappé caramel**

**Fruit**

### Mardi

**Coleslaw rouge**

**Colin sauce curry**

**Polenta**

**Tome d'Oc**

**Fruit**

### Mercredi

**Radis beurre**

**Colin sauce milanaise**

**Choux fleurs persillés**

**Yaourt sucré**

**Madeleine**

### Jeudi

**Radis beurre**

**Colin sauce milanaise**

**Choux fleurs persillés**

**Yaourt sucré**

**Madeleine**

**Tomate croque sel**

**Omelette**

**Gratin épinards pommes de terre**

**Gouda**

**Fruit**



Les groupes d'aliments :



#### Nos salades :

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

#### Nos garnitures :

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

#### Nos sauces :

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

**Sauce curry** : curry, crème liquide, oignon, ail, fumet de poisson, vin blanc, roux, sel et poivre.

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



## L'info plus !

Vendredi, on mange des épinards ! Découvert en Perse, ce légume a été introduit en France par les Croisades. Comment ? Cela reste mystérieux... L'histoire raconte que des pousses d'épinard se seraient accrochées aux vêtements de ces hommes les ramenant donc par hasard!!



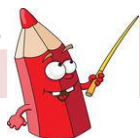
Riches en fer, les épinards nous aident à faire le plein d'énergie. D'ailleurs, dans le dessin animé, Popeye représente un marin qui puise sa force dans les épinards. Quand il est en difficulté (en général, pour sauver sa fiancée), il ingurgite des épinards qui lui donnent la force de terrasser le méchant. Alors, pour être les plus forts, à table !!!



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.

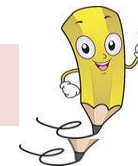
Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.



# Restaurant scolaire

## REPAS SANS VIANDE

Menus du Lundi 1er au 5 Octobre 2018



### Lundi

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

**Piémontaise**  
**Feuilleté au fromage**  
**Haricots verts**  
**Yaourt vanille**  
**Fruit**



### Mardi

**Carottes râpées**  
**Farfalles**  
**Au saumon**  
**Fromage fondu**  
**Fruit**



### Mercredi

**Surimi**  
**Tarte thon tomate**  
**Julienne de légumes**  
**Suisse sucré**  
**Fruit**

### Jeudi

**Surimi**  
**Tarte thon tomate**  
**Julienne de légumes**  
**Suisse sucré**  
**Fruit**

### Vendredi Végétarien

**Concombre nature**  
**Poisson pané**  
**Riz**  
**Bûchette chèvre**  
**Mousse chocolat**



Les groupes d'aliments :



#### Nos salades :

**Piémontaise** : pommes de terre, oeuf, tomate, oignon, cornichon, mayonnaise.

#### Nos garnitures :

**Julienne de légumes** : carotte, courgette, céleri-rave, chou-fleur.

#### Nos sauces :

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

**Sauce carbonara** : crème liquide, lait demi-écrémé, oignon, lardons, roux.

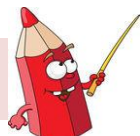
**Sauce goulash** : carotte, oignon, concentré de tomate, paprika, bouillon de boeuf, fond de veau, vin blanc, roux, sel et poivre.

## Le goulash de boeuf

Le goulash était à l'origine une soupe consommée par les paysans hongrois qui parcouraient de longue distance avec leurs animaux. Ce plat très ancien s'est démocratisé grâce aux couches les plus aisées de la population.

Le goulash réunit deux des ingrédients emblématiques de la cuisine hongroise : le bœuf et le paprika. Il se prépare à partir de boeuf à braiser qui est tomates et assaisonné de paprika.

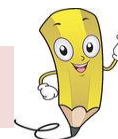




# Restaurant scolaire

## REPAS SANS VIANDE

Menus du Lundi 8 au 12 Octobre 2018



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

	Lundi sucré	Mardi amer	Mercredi salé	Jeudi piquant	Vendredi acide
Entrée	Betterave vinaigrette	Jus de pamplemousse		Radis beurre	Salade verte
Plat principal	Colin sauce abricot	Poisson mariné huile d'olive et citron		Omelette au fromage	Colin sauce aigre douce
Légume Féculent	Semoule aux raisins	Purée de brocolis		Carottes au cumin	Riz aux agrumes
Produit laitier	Suisse sucré	Fromage fondu		Tartare ail et fines herbes	Yaourt nature
Dessert	Pomme golden	Gâteau pommes, amande, noix		Crumble aux pommes	Pomme granny



Les groupes d'aliments :



### Nos garnitures :

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

### Nos sauces :

**Sauce abricot :** abricot sec, vinaigre + sucre (gastrique), oignon, fond de veau, roux, sel et poivre.

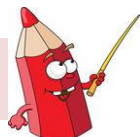
**Sauce moutarde :** moutarde, oignon, crème fraîche, bouillon de volaille, vin blanc, roux, sel et poivre.

**Sauce aigre douce :** dés d'ananas au sirop, tomates concassées, vinaigre + sucre (gastrique), sauce soja, bouillon de volaille, ail, fond de veau, sel et poivre.



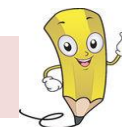
Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de boeuf est d'origine française.

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

## REPAS SANS VIANDE



Menus du Lundi 15 au 19 Octobre 2018

### Lundi

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

**Surimi**

Galette végétarienne

Haricots beurre

Brie à la coupe

Fruit

### Mardi

Duo de râpé

Colin sauce suprême

Pommes röstli

Suisse sucré

Fruit

### Mercredi

### Jeudi Végétarien

Taboulé

Nuggets de poisson

Epinards béchamel

Fromage blanc arôme

Fruit

### Vendredi

Velouté de carottes

Colin sauce paprika

Purée de potiron

Mimolette

Orange



Les groupes d'aliments :



#### Nos salades :

Duo de râpé : céleri râpé, carotte râpé, mayonnaise au curry.

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

#### Nos garnitures :

Purée de potiron : potiron, purée à base de flocons de pommes contenant du lait entier, margarine, sel et poivre.

#### Nos sauces :

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

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

**Occitanie Restauration vous souhaite de bonnes vacances !**



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.