

Restaurant scolaire

Semaine du 6 au 10 Mai 2019



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	VENDREDI SUCRÉ SALÉ
Entrée				Salade verte	Salade essaouïra
Plat principal	Friand au fromage Lasagnes	Duo de râpé Colin sauce champignons		Cordon bleu	Aiguillette de poulet à l'ananas
Légume Féculent	***	Haricots beurres persillés		Riz à la tomate	Semoule
Produit laitier	Yaourt fermier sucré	Tome d'Oc		Suisse arôme	Brie à la coupe
Dessert	Fruit	Biscuit Palmier		Fruit	Pain d'épice



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 :

- **Duo de râpé** : carottes, céleri, assaisonnement (huile de colza, vinaigre, moutarde, jaune d'oeuf, sel, poivre), crème, persil.

- **Salade essaouïra** : carottes, pâte avoine, pois chiches, jus d'orange, ananas, abricot sec, assaisonnement (huile de colza, vinaigre, moutarde, raisins sec, poivrons rouges, oignons, menthe, ciboulette, cumin, curry, jus de citron).

Nos sauces :

- **Sauce champignons** : champignons, oignons, carottes, jus, roux, cèpes, crème, vin blanc.

- **Sauce à l'ananas** : ananas, vin blanc, roux, bouillon, oignon, sucre, vinaigre.

La Pomme de terre

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^e 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 !



Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

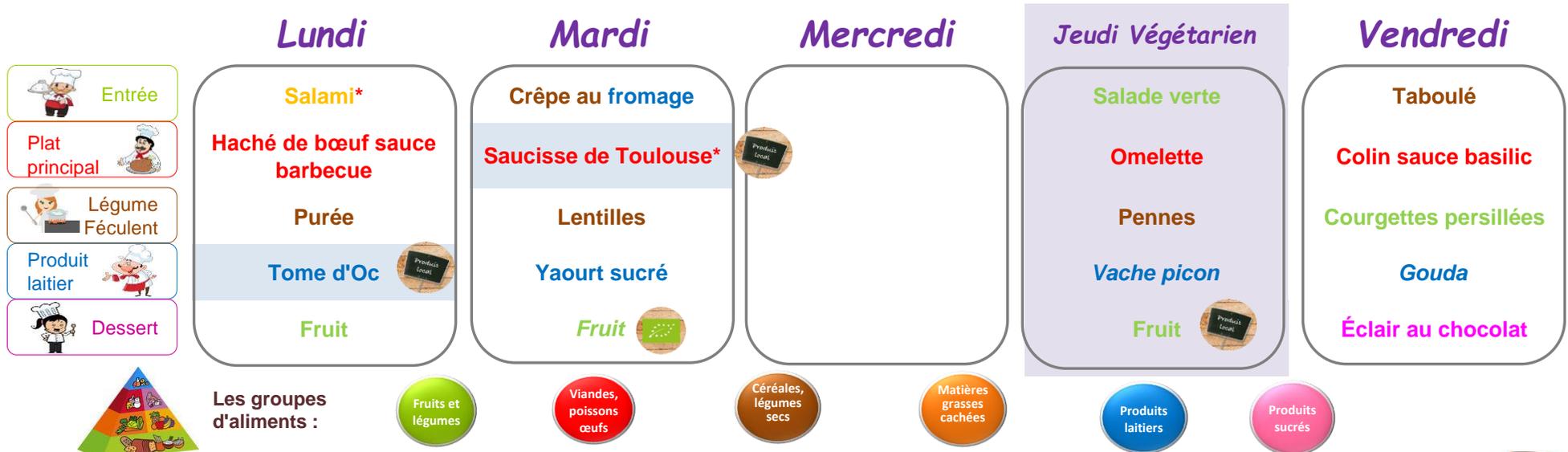
Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de boeuf est d'origine française.

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 élaborés par l'école de LANTA - Du 20 au 24 Mai 2019

LANTA



Nos salades :

- **Taboulé** : semoule, tomates, poivrons, oignons, vinaigre, huile de tournesol, huile d'olive, sel.

Nos sauces :

- **Sauce barbecue** : oignons, ketchup, sucre, jus, vinaigre, épice barbecue.

- **Sauce basilic** : oignons, roux, fumet, vin blanc, crème, basilic.

* 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 !!!



Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

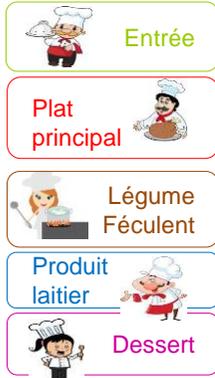
Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de bœuf est d'origine française.

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 27 au 31 Mai 2019



Lundi

Salade de pomme de terre 
 Sauté de dinde sauce forestière
 Jardinière de légumes
 Dessert lacté chocolat
 Fruit 

Mardi

Betterave vinaigrette 
 Jambon grill au jus*
 Torsades
 Emmental
 Compote

Mercredi



Jeudi



Vendredi

Tomate croque sel
 Blanquette de volaille
 Riz
 Edam
 Biscuit



Les groupes d'aliments :



* Présence de porc



Nos salades :

- Salade de pomme de terre : pomme de terre, dés de tomate, vinaigrette.

Nos sauces :

- Sauce forestière : oignons, champignons, carottes, jus, roux, cèpes, crème.

- Sauce blanquette : carottes, oignons, roux, bouillon, vin blanc, crème.

Nos garnitures :

- Jardinière de légumes : carottes, navets, haricots, petits pois.

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.

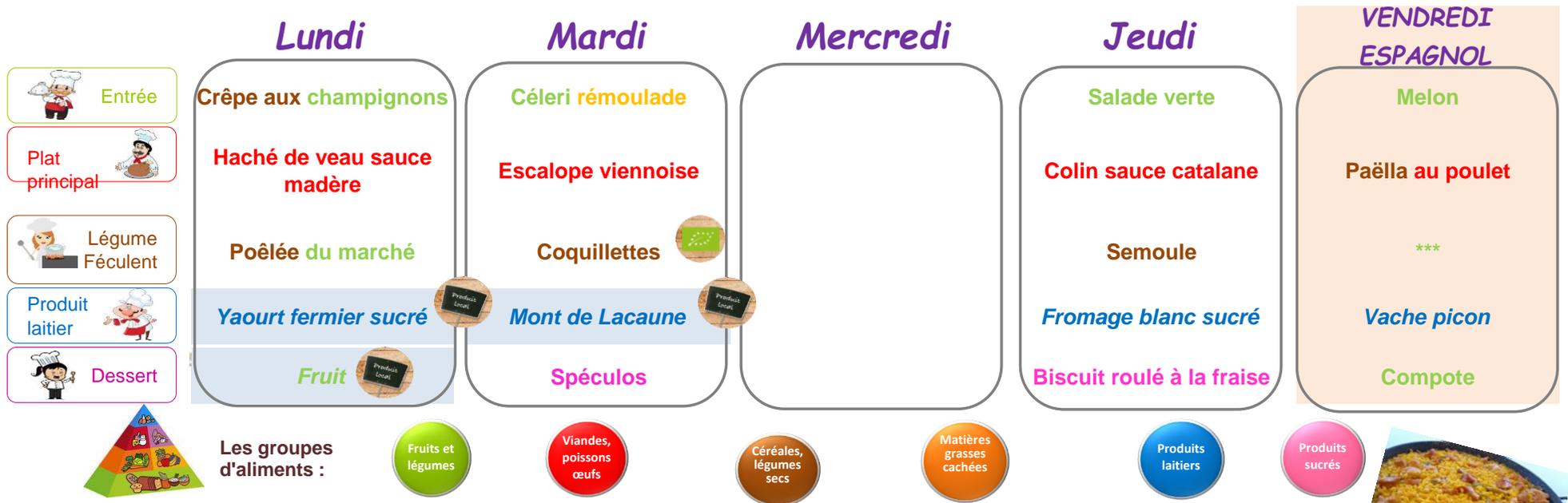
Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de boeuf est d'origine française.

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.

Restaurant scolaire

Menus élaborés par l'école de Villemoustaussou - Du 3 au 7 Juin 2019

Villemoustaussou



Nos salades :

- Céleri rémoulade : céleri, mayonnaise.

Nos sauces :

- Sauce catalane : persil, ail, oignons, vin blanc, tomates, roux, bouillon, poivron, sauce tomate.

- Sauce madère : jus, oignons, roux, madère dénaturé.

Nos garnitures :

- Poêlée du marché : pomme de terre, carottes, haricots verts, brocolis, choux fleurs, petits pois, oignons, poivrons rouges.

* Présence de porc

La paëlla est un plat traditionnel né vers le XIX siècle. Elle est à ce jour l'un des plats traditionnels les plus emblématiques et populaires de la cuisine espagnole, et en particulier dans sa région d'origine de Valence.

La recette de la paëlla originelle se compose de poulet, de lapin, de dés de tomate, d'haricots plats, d'haricots blancs, de safran, de sel, de riz, d'eau et d'huile d'olive. Celle-ci est aujourd'hui déclinée en de



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 10 au 14 Juin 2019



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi



Entrée



Plat principal



Légume
Féculent



Produit
laitier



Dessert



Salade marocaine

Escalope de volaille
sauce paprika

Choux fleurs
persillés

Carré frais

Compote

Cœur de scarole

Raviolis

Edam

Dessert à voter

Tarte au fromage

Poisson pané

Julienne de légumes

Yaourt fermier ananas

Fruit



Les groupes
d'aliments :

Fruits et
légumes

Vian-
des,
pois-
sons
œufs

Céréales,
légumes
secs

* Présence de porc

Matières
grasses
cachées

Produits
laitiers

Produits
sucrés

Nos salades :

- **Salade marocaine** : pois chiche, concombre, tomate, assaisonnement (huile de colza, vinaigre, moutarde, sel, poivre), échalote, persil.

Nos sauces :

- **Sauce paprika** : tomates, carottes, oignons, paprika, jus, crème, roux.

Nos garnitures :

- **Julienne de légumes** : choux fleurs, carottes, courgettes, céleri.

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 jeudi 13 juin.

Bonne dégustation du dessert élu à la majorité !!!



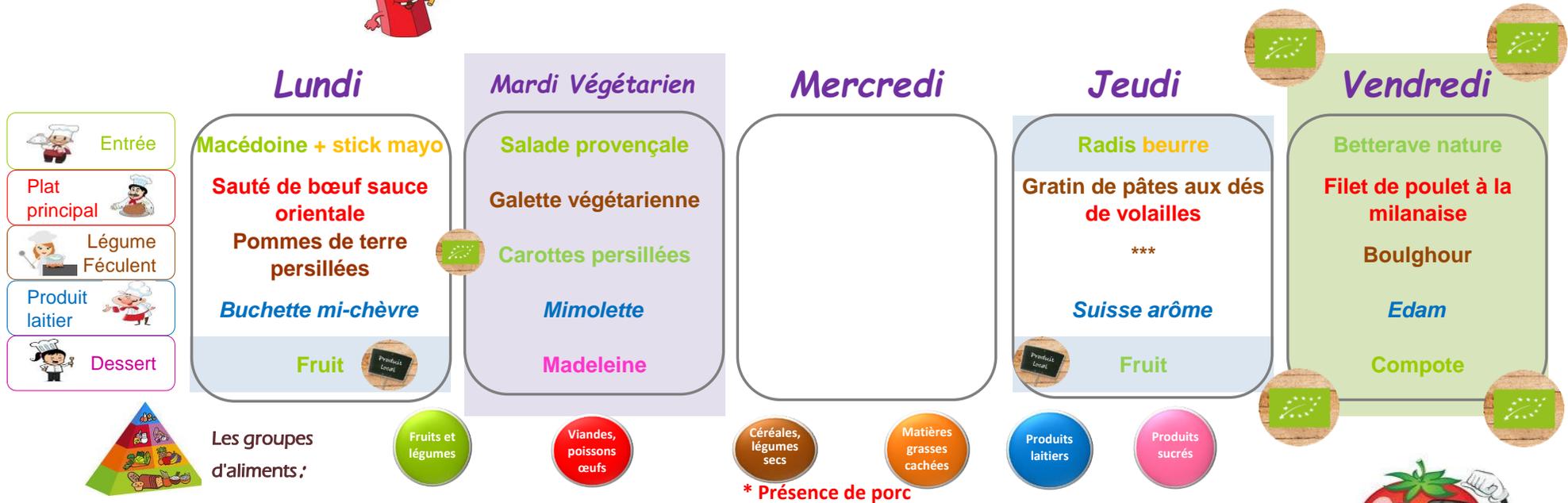
Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.
Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de boeuf est d'origine française.

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 17 au 21 Juin 2019



Nos salades :

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

- **Salade provençale** : blé, assaisonnement (huile de colza, vinaigre, moutarde), poivrons verts et rouges, tomates, oignons, ail, basilic, sel, herbes de provence.

Nos sauces :

- **Sauce orientale** : tomates, carottes, jus, épices couscous, oignons, roux.

- **Sauce milanaise** : carottes, tomates, oignons, bouillon, roux, thym.

La tomate



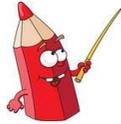
Découverte par Christophe Colomb en Amérique du Sud au 15ème siècle alors qu'il pensait avoir trouvé la route des Indes, la tomate était cultivée par les Incas et n'était alors pas plus grosse que notre tomate cerise. La tomate arrive en Europe un siècle plus tard et s'implante en Espagne et en Italie. 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.



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 24 au 28 Juin 2019

LÉGUMES ET
LÉGUMINEUSES



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi Végétarien
Entrée	Crêpe au fromage	Mortadelle*		Cœur de scarole	Concombre nature
Plat principal	Pané sarasin lentilles poireaux	Cuisse de poulet sauce moutarde		Calamars à la romaine	Curry de légumes, haricots rouges et riz au lait de coco
Légume Féculent	Brunoise de légumes	Semoule, pois-chiche, champignons		Haricots plats sauce tomate	
Produit laitier	Suisse sucré	Mont de Lacaune		Yaourt fermier sucré	Brie à la coupe
Dessert	Fruit	Fruit		Tarte aux pommes et rhubarbe	Compote
Les groupes d'aliments:	Fruits et légumes	Viandes, poissons, œufs	Céréales, légumes secs	Matières grasses cachées	Produits laitiers
			* Présence de porc		Produits sucrés



Les groupes d'aliments:

Fruits et légumes

Viandes, poissons, œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés

Cette semaine on découvre les légumes et légumineuses!

Les légumes sont à consommer au déjeuner et au dîner pour un bon apport en vitamines, minéraux et en fibres.

Les légumineuses font parties de la famille des féculents, tout comme les céréales. Elles apportent donc des glucides complexes... Mais pas que! Elles sont également source de fibres et de protéines végétales. Pour qu'une protéine soit absorbée correctement par notre corps, elle doit avoir une composition bien particulière. C'est le cas de la viande, du poisson et de l'oeuf qui contiennent des protéines animales bien absorbées du fait de leur composition.

La composition des protéines des céréales et des légumineuses ne permet pas une absorption optimale. C'est pourquoi nous apportons nos protéines via le règne animal. Cependant, la composition des protéines de la céréale et de la légumineuse n'est pas la même. De ce fait, lorsqu'on les mélange, elles se complètent et cela permet alors une bonne absorption. C'est ce que font les végétariens.

Vendredi, vous allez donc goûter un repas végétarien composé de riz (céréale) et d'haricots rouges (légumineuse). De cette façon, vous pourrez bien absorber vos protéines.

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.



Nos garnitures :

- Brunoise de légumes : carottes, poireaux, céleri, oignons.

Nos sauces :

- Sauce tomate : oignons, tomates.

- Sauce moutarde : moutarde, oignon, vin blanc, roux, jus, crème.

Restaurant scolaire

Semaine du 1 au 5 Juillet - L'École est presque finie!



	Lundi	Mardi Anti-Gaspi'	Mercredi	Jeudi	Vendredi Repas froid		
Entrée	Tarte au fromage	Betterave		Salade verte	Salade de pâte		
Plat principal	Grignottine de porc sauce barbecue*	Thon		Colin sauce aigre douce	Jambon de volaille		
Légume Féculent	Blé	Haricots verts		Gratin d'épinards	Chips		
Produit laitier	Gouda	Crème dessert vanille		Tome d'Oc	Yaourt fermier vanille		
Dessert	Fruit	Compote		Compote	Gaufre liégeoise		
	Les groupes d'aliments:	Fruits et légumes	Viandes, poissons œufs	Céréales, légumes secs	Matières grasses cachées	Produits laitiers	Produits sucrés



Les groupes d'aliments:

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

* Présence de porc

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés



Nos salades :

- **Salade de pâtes** : pâte, tomate, ciboulette, maïs, assaisonnement.

Nos sauces :

- **Sauce barbecue** : oignons, ketchup, vinaigre, sucre, jus, épices barbecue.

- **Sauce aigre-douce** : tomate, bouillon, sauce soja, ananas, sucre, ail, vinaigre, jus.

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.