

Restaurant scolaire

Menus du Lundi 5 au 9 Mars 2018



Lundi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Céleri rémoulade

Escalope de dinde à la moutarde

Pommes de terre persillées (ronde)

Fromage fouetté

Compote pomme

Mardi

Taboulé

Rôti de porc au jus*

Duo carottes et courgettes persillées

Yaourt arôme

Fruit

Mercredi

Blé provençal

Haché de bœuf sauce au poivre

Haricots beurre

Suisse sucré

Fruit

Jeudi

Blé provençal

Haché de bœuf sauce au poivre

Haricots beurre

Suisse sucré

Fruit

Vendredi Brésil

Salade exotique

Colin à la bahianaise

Riz

Edam

Tarte choco banane



Les groupes d'aliments :



* Présence de porc

Nos salades :

Céleri rémoulade : céleri râpé, mayonnaise.

Taboulé : semoule de blé dur, tomate, poivron rouge, oignon, persil, menthe, vinaigrette.

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

Salade exotique : soja, carotte râpé, maïs, tomate poivron vert, vinaigrette.

Nos sauces :

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

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

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

Sauce bahianaise : lait de coco, dés de tomate, noix de coco râpé, poivron rouge et vert, oignon, fumet de poisson, roux, sel et poivre.

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!

En Mars, nous organiserons dans votre école, ainsi que dans de nombreuses écoles de la région "Occitanie" un vote. Vous disposerez de plusieurs propositions de desserts. Nous récolterons ensuite les votes afin d'élire le dessert favori des écoliers.

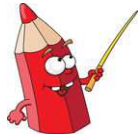
C'est ce dessert qui vous sera servi en Juin.

Bon vote et Bon appétit !!!



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 12 au 16 Mars 2018



Lundi

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

Crêpe au fromage

Haut de cuisse de poulet

Petit-pois (sans carotte)

Brie à la coupe

Fruit

Mardi

Betteraves vinaigrette

Macaronis à la bolognaise

Yaourt vanille

Fruit

Mercredi

Mercredi

Jeudi

Radis beurre

Boulette d'agneau garam massala

Semoule

Fromage blanc nature

Confiture

Vendredi

Rosette*

Poisson pané

Ratatouille cuisinée à l'huile d'olive

Crème dessert

Fruit



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 :

Riz camarquais : riz, flocons de surimi, concombre, maïs, carotte, vinaigrette.

Nos garnitures :

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

Nos sauces :

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

Sauce garam massala : dés de tomate, concentré de tomate, épice garam massala, oignon, huile tournesol, bouillon de boeuf, coriandre, persil, ail, jus de citron.

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.

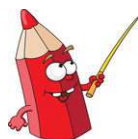
L'utilisation des racines ne remonte pas au-delà de la Renaissance. A cette époque, la betterave est introduite en Italie, plus particulièrement en Toscane. Les Italiens l'améliorent et en répandent l'usage dans les autres pays d'Europe. Elle connut alors un grand succès en Allemagne, mais aussi dans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



Restaurant scolaire

Menus du Lundi 19 au 23 Mars 2018



Lundi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Salade napolé

Sauté de dinde milanaise

Brocolis persillés

Rondelé ail et fines herbes

Mousse au chocolat au lait

Mardi

Taboulé oriental

Colin poêlé au beurre

Gratin de courgettes

Suisse arôme

Fruit

Mercredi

Jeudi
"Menu sans fourchette"

Carotte batonnet + stick mayo

Nuggets de poulet + stick ketchup

Pommes pin

Emmental

Yaourt à boire



Vendredi

Potage de légumes

Chipolata*

Lentilles

Tome d'Oc à la coupe

Fruit



Les groupes d'aliments :



* Présence de porc



Nos salades :
Salade napolé : tortis trois couleurs, dés de tomate, maïs, vinaigrette.
Taboulé oriental : semoule de blé, tomate, poivron rouge, oignon, raisin sec, jus de citron, vinaigrette à l'huile d'olive.

Nos sauces :
Sauce milanaise : sauce tomate, tomates concassées, oignon, carotte, thym, roux, sel et poivre.
Sauce orientale : carotte, oignon, épice mélange couscous, fond de veau, roux, sel et poivre.

Jeudi tout est permis!

Exeptionnellement, Jeudi vous serez autorisés à manger sans fourchette.

Les fourchettes actuelles sont apparues en 1056 en Italie. Elles se sont par la suite répandues en Europe pour être introduites en France, à la Cour, en 1574 (fourchette à deux dents). Aujourd'hui, dans la plupart des pays, nous ne nous passons plus de cet ustensil.

Jeudi nous allons faire comme nos ancêtres : manger à la main.

Lavez-vous bien les mains avant et après le repas et bon appétit!





Restaurant scolaire

Menus du Lundi 26 au 30 Mars 2018



Lundi



Mortadelle*

Aiguillette de poulet à la crème de cumin

Coquillettes

Yaourt vanille 

Fruit 

Mardi

Salade du pêcheur

Cordon bleu

Salsifis sauce tomate

Croc lait

Compote

Mercredi

*** Présence de porc**

Jeudi

Scarole

Rôti de porc sauce forestière* 

Riz

Camembert

Crème dessert

Vendredi

Duo de râpé

Galopin de veau au jus

Gratin épinards / pommes de terre

Suisse sucré

Muffin aux pépites de chocolat



Les groupes d'aliments :



* Présence de porc



Nos salades :

Salade du pêcheur : pommes de terre, thon, oignon, olive noire, cornichon, vinaigrette.

Duo de râpé : carottes et céleri râpés, mayonnaise.

Nos sauces :

Crème de cumin : crème culinaire, cumin, oignon, bouillon de volaille, fond de veau, vin blanc, roux, sel et poivre.

Sauce tomate : sauce tomate, concentré de tomate, oignon, 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 !!!








Lundi Pâques

Mardi

Mercredi

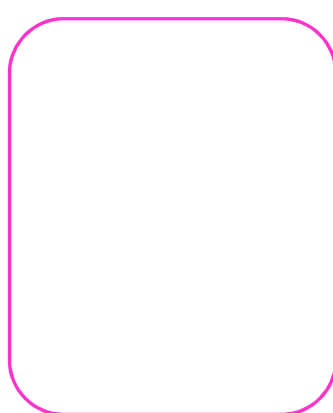
Jeudi

Vendredi

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



Gourmandise feta
Boulettes d'agneau au romarin
Pommes boulangères
Crème anglaise
Brownie



Taboulé
Poisson pané
Choux fleurs persillés
Mimolette
Fruit 

Betterave nature
Farfalles
à la carbonara*
Yaourt nature 
Miel



Les groupes d'aliments :



* Présence de porc



Nos salades :

Gourmandise feta : carottes cuites, fèves, poivron rouge, feta, vinaigrette.

Taboulé : semoule de blé dur, tomate, poivron rouge, oignon, persil, menthe, vinaigrette.

Nos sauces :

Sauce au romarin : romarin, oignon, carotte, épice mélange couscous, bouillon de volaille, fond de veau, roux, sel et poivre.

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

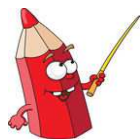
Sauce carbonara : lardons, crème culinaire, sauce béchamel, oignon, roux, sel et poivre.

La tradition des oeufs de Pâques

Donner des oeufs en cadeau à Pâques ou pour célébrer l'arrivée du printemps est une tradition installée depuis des centaines d'années. Il y a environ 5000 ans, les Perses offraient déjà des oeufs de poules comme cadeaux porte-bonheur pour fêter cette nouvelle saison! Aujourd'hui, les oeufs de Pâques sont en chocolat. Les moulages en chocolat ont fait leur apparition durant la première moitié du 19ème siècle.

Certaines personnes croient que les oeufs de Pâques ont des pouvoirs magiques. Enterrer les oeufs de Pâques peints à la main au pied d'une vigne la ferait pousser plus rapidement. D'autres pensent que si l'oeuf reste enterré pendant cent ans, le jaune deviendra un diamant ! Incroyable, non ?





Restaurant scolaire

Menus du Lundi 9 au 13 Avril 2018



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Piémontaise

Omelette nature

Courgettes à la tomate

Liégeois vanille

Fruit

Crudités aux achards

Sauté de porc au jus*

Haricots lingots tomates

Rondelé nature

Compote

Concombre nature

Sauté de poulet créole

Riz

Yaourt sucré

Fruit

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Scarole

Escalope viennoise

Purée de céleri

Mont de Lacaune

Tarte aux pommes



Les groupes d'aliments :



* **Presence de porc**



Nos salades :

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

Crudités aux achards : carottes, courgette et chou fleur confits.

Nos sauces :

Sauce créole : dés de tomates, oignon, curcuma, poudre de colombo, gingembre, ail, bouillon de volaille, fond de veau, sel et poivre.

L'origine du concombre

De la famille des cucurbitacées le concombre a comme illustres cousins le melon, le cornichon, le potiron et comme savoureuse cousine la courgette.

Déjà mentionné dans les légendes bouddhistes sous le nom d'ischwaku, le concombre serait une des plus vieilles plantes potagères du monde : des archéologues ont, semble-t-il, identifié en Birmanie des graines datant de plus de 7000 ans avant JC.

On a en tous cas la certitude que le concombre poussait à l'état sauvage sur les contreforts de l'Himalaya, puis qu'il a été domestiqué très tôt en Chine (5000 ans avant JC) et rapidement diffusé vers l'Ouest.

On trouve mention officielle de sa présence en France dès le IXème siècle, lorsque Charlemagne en ordonne la culture dans ses domaines.