

MENUS SCOLAIRE DU MOIS DE MAI 2023

DATES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Du lundi 01 au vendredi 05	Fête du Travail	Menu végétarien Betteraves vinaigrette <i>Mijoté de flageolets à l'indienne</i> Fromage blanc arôme Orange bio	Tomates bio vinaigrette Cheeseburger Frites Saint Nectaire AOP Glace	Salade verte vinaigrette Brandade de poisson Coulommiers Mousse au chocolat	Salade provençale (concombres, poivrons, olives vertes) Sauté de bœuf sauce forestière Epinards béchamel Yaourt nature bio Gâteau au citron
Goûter		Pain et beurre Maestro chocolat Compote pomme banane	Boudoirs Lait chocolaté Poire	Mini pain au chocolat Yaourt arôme Jus d'ananas	Pain et confiture Petit suisse nature Pomme
Du lundi 08 au vendredi 12	Victoire 08 mai 1945	Menu végétarien Gaspacho et croûtons <i>Bolognaise de lentilles</i> Spaghettis bio Tomme blanche Poire	Cervelas et cornichons Poisson pané et citron Semoule bio sauce tomate Brie Kiwi	Salade verte vinaigrette Parmentier de bœuf (égrené de bœuf bio) Petit suisse aromatisé bio Compote de pomme	Pomelos Sauté de veau marengo Carottes bio aux herbes Fromage fondu camembert Muffin aux pépites de chocolat
Goûter		Pain et chocolat Yaourt nature Jus de pomme	Quatre-quarts Lait chocolaté Compote pomme banane	Pain Emmental Banane	Palmier Fromage blanc Raisins secs
Du lundi 15 au vendredi 19	Menu végétarien Carottes râpées vinaigrette <i>Omelette sauce basquaise</i> Chou-fleur au gratin Chevretine Barre pâtissière	Macédoine mayonnaise Filet de lieu sauce citron Blé bio Fromage blanc nature Ananas	Tartine de rillettes de thon Sauté de porc LR sauce tomate Petits pois Cantal AOC Pomme	Ascension	Pont de l'Ascension
Goûter	Mini croissant Petit suisse arôme Kiwi	Pain et beurre Yaourt nature Compote de pomme	Madeleines Mousse au chocolat Banane		
Du lundi 22 au vendredi 26	Menu végétarien Taboulé (semoule bio) <i>Lasagnes du potager</i> Petit suisse arôme Ananas	Betteraves vinaigrette Saucisse de Toulouse Riz bio à la tomate Edam Kiwi	Carottes râpées vinaigrette Sauté de poulet sauce crème Ratatouille Pont l'Evêque AOP Gâteau aux pépites de chocolat	Salade Grecque (féta AOP) Paleron de bœuf au jus Frites Yaourt nature bio Compote pomme banane	Friand au fromage Filet de hoki sauce oseille Purée de légumes Tomme grise Pomme bio
Goûter	Pain Camembert Compote de pomme	BN Yaourt nature Poire	Petit beurre Lait chocolaté Banane	Brownies Fromage blanc nature Kiwi	Pain et confiture Petit Suisse nature Jus d'orange
Du lundi 29 au vendredi 02	Lundi de Pentecôte	Carottes râpées vinaigrette Gratin de pâtes bio au jambon Petit suisse arôme bio Liégeois chocolat	Concombres bio vinaigrette Filet de poisson pané et citron Courgettes bio sautées Camembert bio AOP Mini chou	Salade de lentilles Sauté de bœuf bio sauce daube Haricots verts Fromages ail et fines herbes Pomme	Menu végétarien Œuf dur mayonnaise <i>Chili sin carne</i> Riz bio Fromage blanc arôme Orange bio
Goûter		Pain et pâte à tartiner Fromage blanc nature Poire	Céréales Lait chocolaté Banane	Gâteau au yaourt Petit suisse arôme Compote pomme banane	Pain et miel Yaourt nature Jus d'ananas



En caractères gras, les produits bios

En caractères verts, plats végétariens.

En caractères rouges, desserts élaborés par nos cuisiniers

Les fruits proposés peuvent changer en fonction des arrivages





Côté Marmite

MAI 2023

Être flexitarien, ça veut dire quoi ?

Une pratique alimentaire flexible.

Le régime flexitarien n'impose pas d'exclusion alimentaire.

L'idée étant d'aller vers une alimentation plus « durable » en augmentant les sources de protéines végétales dans ses menus et en diminuant certaines sources de protéines animales comme la viande et le poisson.

Être flexitarien c'est donc diversifier davantage son alimentation et pouvoir consommer tous les groupes d'aliments, mais dans des proportions différentes. Ce sont seulement les fréquences de consommation et les quantités de viande et de poisson qui vont varier.

L'alimentation durable

C'est quoi ?

C'est une alimentation respectueuse de l'environnement, accessible économiquement et socialement équitable, qui vise à nourrir les femmes et les hommes en qualité et en quantité suffisante, aujourd'hui et demain.

Durable aussi à la cantine...

Le menu végétarien hebdomadaire dans les restaurants scolaires, introduit par la loi Egalim en 2019 et pérennisé par la loi Climat et Résilience, s'inscrit dans cette volonté d'alimentation durable.



Source : www.mangerbouger.fr

Idées recettes pour la maison

Curry de butternut et lentilles
Chili de légumes
Pain végétarien
Dahl de lentilles corail aux fruits et boulgour
Lasagnes de pois cassés
Tajine de semoule aux légumes

Concrètement...

Être flexitarien c'est donc :

Varié les sources de protéines avec des alternatives à la viande et au poisson, en consommant davantage de légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) accompagnés de produits céréaliers complets (riz complet, pâtes et semoule complètes...), bons pour soi, pour la planète... et souvent aussi moins chers que la viande ou le poisson.

Augmenter sa consommation de fruits et légumes. L'idéal est d'en diversifier les variétés et de les intégrer dans des recettes variées : salades composées, soupes, gratin, tartes salées, sucrées... et bien-sûr de privilégier les fruits et légumes de saison.