

# Le menu des restaurants scolaires

Octobre 2020



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
28/09	29/09	Menu Végétarien 30/09	1 <sup>er</sup>	2
Taboulé Brochettes Yakitori Gratin de chou-fleur Fromage Banane <b>BIO</b>	Betteraves <b>BIO</b> Bœuf à la Provençale Rösti de légumes Fromage <b>BIO</b> Fruit	Carottes râpées - olives noires Nuggets de blé Rizotto Fromage blanc nat. + sucre	Salade Iceberg Saucisse * Coquillettes <b>BIO</b> + râpé - Fruits au sirop	Gaspacho + croûtons Poisson pané + citron Haricots verts <b>BIO</b> - Yaourt aux fruits mixés <b>BIO</b>
5	6	7	8	Menu Végétarien 9
Radis - beurre Brochette de poisson Meunière Petit pois au jus Yaourt nat. <b>BIO</b> + sucre	- Gardianne de Taureau et riz de Camargue I.G.P.* Fromage <b>BIO</b> Fruit	Boulette au bœuf en Carbonade Frites Fromage Pomme cuite "maison"	Salade de pâtes au thon, galette sarrasin (jambon-fromage) * Haricots beurrés Chocolat liégeois	Salade Cow-boy Quenelles <b>BIO</b> Boullgour <b>BIO</b> lentilles <b>BIO</b> Dès de fromage Crème vanille <b>BIO</b>
<b>Semaine Nationale du Goût : Le fruit dans tous ses états</b>				
12	Menu Végétarien 13	14	15	16*
<u>Pomelos</u> , pâtes perles et surimi (mayo.), sauté de veau <b>BIO</b> aux olives, pâtes + râpé, fromage, Dessert <u>Banane-Coco</u>	Pois chiches <b>BIO</b> et tomates Tortilla aux pommes de terre, ratatouille Flan caramel <b>BIO</b> <u>Pruneaux</u>	Œufs durs + mayonnaise Filet de cabillaud sauce aux <u>agrumes</u> , patates douces au four, fromage, <u>Ananas</u> + chantilly	Soupe de potiron - coco - curry, rôti de porc * au jus Gratin de chou bicolore Jus de <u>pomme</u> Yaourt vanille	<u>Melon d'hiver</u> Emincé de poulet aux champignons, purée Fromage Tarte aux <u>poires</u> Bourdaloue
<b>Vacances scolaires</b>				
19	20	21	22	23
Pizza au fromage Tajine d'agneau Carottes <b>BIO</b> au beurre - Yaourt brassé + sucre	Charcuterie * Hachis Parmentier "maison" Fromage <b>BIO</b> Fruit	Carottes râpées Seiches à la tomate Mélange 5 céréales Fromage Glace	Endives Chipolatas * <b>BIO</b> Purée au potiron Fromage Pâtisserie	- Wings Pâtes Fromage Fruit <b>BIO</b>
26	27	28	29	30
Mélange Coleslaw Gratin de Poisson Printanière de légumes - Fromage frais aux fruits	- Rosbeef aux champignons Gnocchis Fromage Fruit	Salade Niçoise Merguez à la tomate Semoule Fromage <b>BIO</b> Compote <b>BIO</b> + speculoos	Bouillon de pâtes Sauté de porc * Beignets de légumes Fromage Fruit	Potage de légumes Cordon bleu Gratin de courgettes Fromage Salade de fruits

## Ma Cantine a du goût !

Les menus sont composés par la diététicienne de la cuisine centrale, M.H. Gozioso :

### Des menus équilibrés et variés

Fruits et légumes de saison, viande, poisson ou œufs, laitage ou fromage

### Des produits de qualité

Produits issus de l'agriculture biologique, absence d'OGM, faibles additifs alimentaires, apport nutritionnel de qualité, traçabilité des viandes



Nos restaurants scolaires se sont engagés contre le gaspillage alimentaire

\* 16/10 : Journée Nationale Anti-Gaspillage