MENU SCOLAIRE DU MOIS DE FEVRIER 2023

DATES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Du lundi 30 au vendredi 3	Taboulé Nuggets de volaille Haricots beurre Brie Poire	**Menu végétarien** **Potage Dubarry** Loubia Marocaine **Semoule** Yaourt nature Clémentines	**Salade de riz** Rôti de bœuf sauce forestière Carottes en rondelles Edam **Orange**	**Chandeleur** Endives vinaigrette **Sauté de poulet sauce crème** Epinards béchamel **Petits suisse arôme** Crêpe chocolat	Carottes râpées vinaigrette Filet de colin sauce basilic Blé **Chanteneige** Sorbet Oasis
Goûter	Pain et chocolat Yaourt nature Compote	Zébré banana Fromage blanc nature Kiwi	Baguette viennoise Lait chocolaté Banane	Pain Vache qui rit Pomme	Cookies Petit suisse nature Jus d'orange
Du lundi 6 au vendredi 10	Cervelas cornichon Sauté de veau aux épices Frites Cantal **Orange**	Salade coleslaw Marmite de saumon sauce aneth Purée de légumes Fournols Banane	**Menu végétarien** Pomelos et sucre Chili sin carne **Riz** Coulommiers Compote pomme	Concombres et féta Jambonneau Légumes potée **Yaourt arôme** Ananas	Contes de fées Potage de minuit Le repas des amoureux (boules bœuf sauce tomate et **spaghetti**) Petit suisse arôme Tarte de la reine
Goûter	Pain et beurre Maestro chocolat Compote	Mini pain au chocolat Lait grenadine Kiwi	Pain et confiture Yaourt nature Poire	Goûter des enfants	Pain d'épices et beurre Fromage blanc nature Jus de pomme
Du lundi 13 au vendredi 17	Chou blanc vinaigrette Normandin de veau au jus Poêlée campagnarde Fromage blanc arôme Mini choux	Salade Diabolo Aiguillettes de poulet sauce espagnole **Haricots verts persillés** Gouda **Poire**	Potage poireaux et pommes de terre Filet de hoki sauce ciboulette **Blé** Camembert Pomme	**Menu végétarien** Endives vinaigrette Pommes de terre montagnardes **Yaourt nature** Kiwi	Carottes à l'orange **Sauté de bœuf bio sauce tomate** **Chou-fleur persillé** Brebis crème Brownie
Goûter	Pain Emmental Banane	Palmier Petit suisse arôme Compote	Cookies Yaourt nature Jus d'ananas	Quatre quarts Fromage blanc nature Compote	Pain et chocolat Petit suisse arôme Poire
Du lundi 20 au vendredi 24	**Menu végétarien** Salade verte vinaigrette Tarte tomates et courgettes Saint nectaire Mousse au chocolat	Potage de légumes Rôti de porc Macaronis Mimolette **Poire**	Rillettes de thon Hachis Parmentier **Petits suisse arôme** Pomme	Duo de chou vinaigrette Blanquette de veau Jeunes carottes Brie Gâteau marbré	Pizza au fromage Filet de colin sauce citron **Riz** Fromage blanc nature Orange
Goûter	Pain et chocolat Petit suisse nature Banane	Cake Fromage blanc nature Jus d'orange	Madeleines Lait chocolaté Compote	Pain et beurre Petit suisse arôme Kiwi	Mini croissant Yaourt arôme Poire

AGRICULTURE BIOLOGIQUE

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

FEVRIER 2022

La recette du mois

Bolognaise de lentilles

Ingrédients / pour 6 personnes

- 150 g d'oignons
- 2 gousses d'ail
- 150 g de carottes
- 1 branche de céleri
- 150 g de lentilles vertes
- 60 g d'huile d'olive
- 10 cl de vin rouge
- 800 g de tomates concassées
- 2 feuilles de laurier
- Thym
- Origan
- Sel, poivre

Préparation

Emincer les oignons et l'ail puis couper les carottes et la branche de céleri en tronçons.
Faire revenir quelques minutes l'oignon, l'ail, les carottes et la branche de céleri dans une poêle ou une casserole avec l'huile d'olive.
Ajouter les lentilles et faire revenir encore quelques minutes.
Ajouter le vin rouge et laisser mijoter 5 minutes.
Ajouter les tomates, le thym, le laurier, l'origan, le sel et le poivre.
Laisser mijoter à feu doux 25 minutes en remuant régulièrement et prolonger la cuisson de 5 minutes si les lentilles sont encore fermes
Servir accompagné de pâtes.

Bon appétit !!!

Quelques idées pour le soir.

Salade verte
Tartiflette
Compote

Soupe courgettes et croûtons
Escalope de volaille
Coquillettes
Orange

Concombre vinaigrette
Paupiette de veau à la crème
Purée de pommes de terre
Yaourt aux fruits

Menus végétariens à l'école

La loi Egalim a introduit l'expérimentation d'un menu végétarien hebdomadaire dans l'ensemble de la restauration scolaire, cette mesure a été pérennisée par la loi Climat.

Sources de protéines des menus végétariens :
- les œufs, les produits laitiers – des produits d'origine animale indirectement
- les céréales (quinoa, avoine, riz…) et légumineuses (lentilles, pois chiches, flageolets, pois cassés, fèves…) – des produits végétaux apportant plus de fibres nécessaires à une bonne digestion.

Le menu végétarien idéal : Celui dans lequel on retrouve des légumineuses et des céréales associées de façon à constituer une source de protéine complète. Les légumineuses et les céréales apportent la totalité des acides aminés essentiels et indispensables constituants une source de protéine de qualité. A cela, ajoutez un produit laitier pour retrouver des vitamines et minéraux essentiels : ainsi vous couvrez vos besoins en vitamine B12, vitamine D, calcium…

Le fruit du mois

Le kiwi

Le kiwi est le fruit d'une liane qui ressemble un peu à la vigne. Il est originaire de Chine où il est dégusté depuis plus de 2 000 ans.
Vers 1750, Pierre Le Chéron d'Incarville fut le premier européen à décrire cette plante qui pousse le long du Yang Tsé kiang.
Les missionnaires introduisirent le kiwi comme plante décorative en Floride, en Nouvelle-Zélande et en Europe. Le fruit était alors appelé « **groseille de Chine** », pour sa couleur et sa saveur évoquant la groseille à maquereau.
Les premiers plants arrivèrent en France en 1904, près de Nice, et en 1920, au Jardin des Plantes.
L'unique plant femelle étudié au Muséum Nationale d'Histoire Naturelle de Paris fructifia pour la première fois en 1937 et donna une récolte de 85 kg**.** Cet arbre donne des fruits encore chaque année !
Il faut attendre les années 1960 pour que le kiwi se développe à grande échelle. Aujourd'hui, on le cu mond