



Restaurant scolaire

Menus du 29 Mai au 02 Juin 2017



BEAUZELLE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Salade printanière

Sauté de boeuf sauce chasseur

Coquillettes

Vache picon

Crème dessert chocolat

Salade de pommes de terre/Maïs

Rôti de porc sauce charcutière *

Courgettes provençales

Yaourt sucré

Fruit

Œuf mayonnaise

Colin poêlé

Purée de brocolis

Pointe de Brie

Fruit

Salade verte

Fideuà (Fruits de mer + poulet)

Chanteneige

Crumble aux pommes

Salade Camarguaise

Boulettes Kefta

Gratin de choux-fleurs

Petit suisse sucré

Fruit

Sans porc

Filet de poisson sauce Normande



* Présence de porc



Les groupes d'aliments :



Nos salades et nos sauces:

Salade printanière: Carottes râpées, céleri râpé, maïs, sauce vinaigrette.

Salade pommes de terre maïs: Pommes de terre en cubes, maïs, sauce vinaigrette.

Salade camarguaise: Riz, surimi, concombre, maïs, carottes, vinaigrette.

Sauce chasseur: Oignon, ail, herbes de provence, fond brun, champignon émincé, assaisonnement.

Sauce charcutière: Oignon, fond de veau, cornichon, moutarde, assaisonnement.



LA FIDEUA



La fideuà est une spécialité culinaire de la Communauté Valencienne, en Espagne.

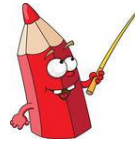
C'est un plat de pêcheur originaire du Grau de Gandie, aujourd'hui renommé dans tout le pays valencien.

Ce mets, à base de pâtes cuites dans un bouillon de poisson, est parfois agrémenté de morceaux de calamars ou seiches.

La fideuà est cuisinée et servie dans une *paellera* (poêle typique de Valence).

La recette est souvent la même que celle de la paëlla (autre plat valencien emblématique), les pâtes se substituant au riz.





Restaurant scolaire

Menus du 05 au 09 Juin 2017



BEAUZELLE

Lundi

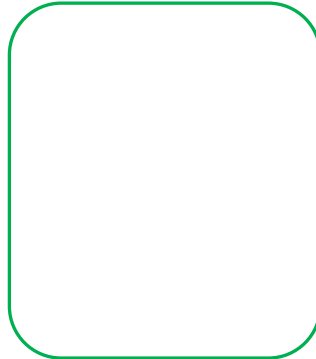
Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert



Salade de lentilles et boulgour

Bœuf carottes

Edam

Fruit

AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Crêpe aux champignons

Filet de poulet aux olives

Choux de Bruxelles

Yaourt aux fruits mixés

Fruit

Produit BIO

Tomate

Gratin de poisson

Coquillettes

Carré crémeux

Glace vanille chocolat

Produit BIO

Salade d'haricots verts

Nuggets de poulet

Frites + Ketchup

Petit suisse sucré

Pêche

Produit BIO

Sans porc

* Présence de porc



Les groupes d'aliments :



Nos salades et nos sauces:

Salade d'haricots verts: Haricots verts, dès de tomate, maïs.

Sauce aux olives: Tomate concassée, oignon, olive, assaisonnement.

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.



Semaine de la fraîche'attitude

BEAUZELLE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert

Duo de crudités
Sauté de dinde au citron
Macaronis
Fromage blanc nature
Confiture de fraise

Taboulé
Hâché de boeuf aux quatre épices
Trio de légumes
Camembert
Fruit

Radis beurre
Lasagnes au saumon

Petit moulé aux noix
Abricot

Melon
Jambon grill sauce au poivre *
Purée de céleri
Yaourt aromatisé
Sablé de Retz

Salade d'endive
Calamars à la romaine + citron
Riz/Ratatouille
Pavé 1/2 sel
Tarte aux fruits

Sans porc

Nugget's de blé

* Présence de porc



Les groupes d'aliments :

Nos salades et nos sauces:

Duo de crudités: Carottes râpées, céleri râpé, assaisonnement.

Taboulé oriental: Semoule de blé dur, tomate, poivon rouge, oignon, raisin sec, jus de citron, huile d'olive, persil, menthe.

Sauce citron: Jus de citron, oignon, crème fraîche, fumet de poisson, roux, sel et poivre.

Sauce aux quatre épices: Epices couscous, oignons, tomate, fond brun.

Sauce au poivre: Poivre, oignon, crème, fond brun

Avez-vous la Fraîch'Attitude?

Un de nos objectifs nutritionnels est de sensibiliser les enfants, à la dimension « plaisir » des fruits et légumes frais. Cette semaine Fraîch'Attitude est une semaine de promotion de l'une des 7 familles d'aliments: Les fruits et Légumes, si importants pour notre santé.

Vous allez durant cette semaine pouvoir consommer des fruits et légumes qui vous sont moins habituels et peut-être même en découvrir certains.

Parce que la nature nous offre une diversité de produits, de variétés, de goûts, nous allons vous proposer des produits de toutes formes, couleurs et vertues.

A la découverte! Régalez-vous!





Restaurant scolaire

Menus du 19 au 23 Juin 2017



BEAUZELLE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Salade de pâtes

Sauté de boeuf sauce aux olives

Courgettes en gratin

Petit suisse aux fruits

Fruit

Blé provençal

Emincé de volaille au jus

Carottes à la crème

Yaourt sucré

Fruit

Melon

Sauté de porc à la moutarde *

Pommes sautées

Carré président

Crème dessert caramel

Salade pêcheur

Rissolette de veau

Haricots verts

Bûchette mi-chèvre

Fruit

Salade de tomate

Hoki à l'armoricaine

Coquillettes

Vache picon

Ile flottante

Sans porc



Omelette

* Présence de porc



Les groupes d'aliments :

Nos salades et nos sauces:

Salade Napoli: Tortis tricolor, maïs, Tomate, sauce vir

Blé provençale: Blé, poivrons verts et rouges, tomate, oignons, sauce vinaigrette.

Salade pêcheur: Pommes de terre en cubes, thon, sauce vinaigrette.

Sauce aux olives: Tomate concassée, oignon, olive, assaisonnement.

Sauce Armoricaine: Fumet de poisson, tomate, concentré de tomate, roux, assaisonnement.

Le melon

Le melon est une plante herbacée originaire d'Afrique, appartenant à la famille des Cucurbitacées et largement cultivée comme plante potagère pour son faux-fruit comestible. Le terme désigne aussi le fruit climactérique lui-même très savoureux, sucré et parfumé. Le fruit est généralement volumineux, de forme ovale ou ronde et porte sur sa peau des divisions nettement dessinées. Sa peau est plus ou moins lisse, ou bosselée, côtelée, broyée ou galeuse, sa couleur varie de tous les tons du vert au jaune en passant par le blanc.

La pulpe de couleur jaune à orangé est très juteuse et très parfumée à maturité. La cavité centrale, fibreuse, renferme de nombreux pépins.

En français, l'expression « avoir le melon » signifie « avoir la grosse tête ».





Restaurant scolaire

Menus du 26 au 30 Juin 2017



BEAUZELLE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert

Carottes râpées vinaigrette
Saucisse Aveyronnaise
*
Lentilles
Yaourt à la fraise
Biscuit

Crêpe au fromage
Goulash de bœuf au paprika
Haricots beurre
Fromage blanc sucré
Fruit

Salade provençale
Cordon bleu de dinde
Pâtes à la tomate
Emmental
Compote

Salade Camarguaise
Colin sauce citron
Choux fleurs persillés
Yaourt aromatisé
Fruit

Macédoine
Cheese burger
Frites
Carré président
Fruit

Sans porc

Filet de poisson en sauce



* Présence de porc



Les groupes d'aliments :



Nos salades et nos sauces:

Salade provençale: Concombre en cube, tomate, poivrons rouge et vert, huile d'olive, huile de tournesol, vinaigre blanc.

Salade camarguaise: Riz, surimi, concombre, maïs, carottes, vinaigrette.

Macédoine: Carottes, petits pois, haricots verts, navets, flageolets, sauce mayonnaise.

Sauce au paprika: Oignon, paprika, fond brun, assaisonnement.

Sauce citron: Jus de citron, oignon, crème fraîche, fumet de poisson, roux, sel et poivre.



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, CRM se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

CRM vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002. Notre viande de porc est certifiée VPF.

