



BEAUZELLE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi BIO

| | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| Entrée | Taboulé | Carottes rapées | Tomates en rondelles | Pâté de campagne * | <i>Salade de pomme de terre</i> |
| Plat principal | Rôti de dinde à la moutarde | Sauté de bœuf aux olives | Nuggets de poulet | Saumon sauce citron | <i>Steak haché</i> |
| Légumes Féculents | Poêlée de légumes | Pommes vapeur | Frites au four + Ketchup | Haricots verts | <i>Brocolis persillés</i> |
| Produit laitier | Fromage | Yaourt aromatisé | Edam | Carré président | <i>Petit suisse aux fruits</i> |
| Dessert | Donut | Compote | Maestro vanille | Fruit | <i>Fruit</i> |

Sans porc

œuf dur



Les familles d'aliments :



Nos salades et plats composés:

Taboulé : Semoule de blé, tomate, poivron, citron, oignon

Nos sauces :

Sauce à la moutarde : oignons, fond brun, moutarde, crème, assaisonnement



Bonnes vacances de la Toussaint





BEAUZELLE

Lundi

Mardi
Halloween

Mercredi BIO

Jeudi

Vendredi

| | | | | | |
|-------------------|--------------------|---------------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|
| Entrée | Salade de riz | Cheveux de sorcière | Salade de pâtes | Rosette* | Concombre nature |
| Plat principal | Poisson meunière | Poulet aux champignons vénéneux | Emincé de volaille | Croustillant de dinde | Grignotines de porc* |
| Légumes Féculents | Choux de bruxelles | Purée d'entraille de citrouille | Gratin de courgettes | Petits pois | Lentilles |
| Produit laitier | Petit moulé nature | Mimolette ensorcelée | Madeleine | Petit suisse aux fruits | Fromage |
| Dessert | Fruit | Orange citrouille | Compote aux pommes | Fruit | Mousse au chocolat |

Sans porc

Betteraves

veggie burger

Les familles d'aliments :



Nos salades et plats composés

Salade de riz : riz tomate fraîche, mais

Le saviez vous ?

Halloween est au départ une fête celtique d'origine irlandaise : le nouvel an Celtique ! Il y a environ 3000 ans, le calendrier Celte ne se terminait pas le 31 décembre, mais le 31 octobre. Et cette dernière nuit de l'année était la nuit du dieu de la mort (Samain ou Samhain).

En octobre, les nuits se rallongent et la légende raconte que les fantômes en profitaient pour rendre visite aux vivants. Alors pour éviter que les fantômes ne viennent les hanter, les celtes avaient quelques rituels dont celui de s'habiller avec des costumes terrifiants pour faire peur aux fantômes et de se réunir pour faire la fête le soir du 31 octobre. Ce sont les immigrés irlandais qui ont apporté avec eux la tradition d'Halloween aux Etats-Unis !





Restaurant scolaire

Menus du 06 Novembre au 10 Novembre 2017



BEAUZELLE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi BIO

Vendredi

| | | | | | |
|-------------------|---------------------------|------------------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------------|
| Entrée | Crêpe au fromage | Salade de pomme de terre | Céleri rémoulade | Salade verte | Carottes rapées |
| Plat principal | Escalope de poulet | Roti de porc à la moutarde* | Sauté de bœuf | Lasagnes | Colin sauce Nantua |
| Légumes Féculents | Ratatouille | Carottes persillées | Semoule | *** | Riz |
| Produit laitier | Vache picon | Petit suisse aux fruits | Fromage | Yaourt sucré | Pointe de brie |
| Dessert | Compote | Fruit | Flan caramel | Fruit | Fruit |

Sans porc

poisson meunière

Les familles d'aliments :



Nos salades et plats composés:

Salade de pomme de terre : pomme de terre et thon

Céleri rémoulade: Céleri frais râpé, sauce rémoulade.

Nos sauces:

Sauce Moutarde: Oignons, fond brun, moutarde, crème.

Sauce Nantua: Tomate, fond de crustacés, fumet de poisson, roux.

LA RATATOUILLE

Pelez les courgettes en laissant une peau sur deux avec l'économe. Puis les couper en rondelles. Ouvrez l'aubergine et détailler en cube. Emincez l'oignon et l'ail. Coupez les poivrons et détailler les en lanières. Émondez les tomates. Détaillez-les en cubes. Dans une poêle arrosez d'un filet d'huile d'olive faites revenir vos légumes un par un en commençant par les courgettes puis réserver, ensuite l'aubergine et les poivrons.

Dans un grand faitout en fonte, arroser d'huile d'olive et faite revenir vos oignons pour qu'ils soient caramélisés. Mettre l'ail avec les oignons et faire revenir encore un peu. Dans une tasse mettre une petite boîte de concentré de tomate avec un peu d'eau et déverser dans le faitout avec l'ail et les oignons. Ensuite mettre les tomates fraîches puis la sauce nature. Saler et poivrer et mettre les herbes fraîches. Faire mijoter à feu doux pendant 45 minutes.

Rajouter ensuite tous vos légumes à la sauce et remuer en faisant mijoter pendant 45 minutes de plus. Les légumes doivent être fondant.





Restaurant scolaire

Menus du 13 Novembre au 17 Novembre 2017



BEAUZELLE

Lundi

Mardi BIO

Mercredi

Jeudi

Vendredi

| | Lundi | Mardi BIO | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---------------------|---|-----------------------------|--|--|--|
| Entrée | Rosette* | Macédoine | Oeuf mayonnaise | Taboulé | Betteraves |
| Plat principal | Emincé de poulet | Sauté de bœuf | Haché de bœuf au jus | Poissonnette + citron | Jambon grill* |
| Légumes Féculeux | Brocolis persillés | riz | Tortis  | Tajine de légumes | Flageolets |
| Produit laitier | Fromage  | Fromage frais aux fruits | Buchette mi chèvre | Petit suisse aromatisé  | Yaourt sucré  |
| Dessert | Fruit | Lingots pépites de chocolat | Fruit | Quatre quart | Fruit |

Sans porc

Carottes rapées

omelette

Les familles d'aliments :



Nos salades et plats composés

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

Taboulé: Semoule de blé, tomate, poivron, citron, oignon.

Pomme de terre ou patate ?



Dans le langage familier, on dit couramment «patate» lorsqu'on veut parler de «pommes de terre». En réalité, il ne s'agit pas du même légume. Certes, l'un et l'autre produisent des tubercules comestibles, mais la patate (el patatos) est une plante des régions chaudes, originaire elle aussi d'Amérique du Sud, du Mexique et des Caraïbes, et son tubercule a une chair douce, Pour éviter la confusion avec la pomme de terre, on a pris l'habitude de l'appeler «patate douce».



Restaurant scolaire

Menus du 20 Novembre au 24 Novembre 2017

BEAUZELLE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi BIO



| | | | | | |
|-------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| Entrée | Pizza fromage | Duo de crudités | Céleri rémoulade | Salade verte + croustilles | <i>Salade de pâtes</i> |
| Plat principal | Saucisse Aveyronnaise* | Cordon bleu | Poisson meunière | Paella | Haché de bœuf |
| Légumes Féculents | Courgettes provençales | Lentilles | Pommes sautées | *** | Carottes |
| Produit laitier | Yaourt aux fruits mixés | Saint Môret | Fromage fouetté | Cantafrais | <i>Yaourt nature sucré</i> |
| Dessert | Fruit | Fruit | Compote | Flan pâtissier | Galette bretonne |

Sans porc

filet de poisson en sauce



Les familles d'aliments



Nos salades et plats composés:

Duo de crudités: Carottes fraîches râpées, céleri frais râpé, sauce mayonnaise.
Paella : riz jaune, fruits de mer, haut de cuisse de poulet

L'activité physique :

Il est recommandé de réaliser au moins 30 min d'activité physique d'intensité modérée et élevée, au moins 5 jours par semaine. Ces 30 minutes peuvent facilement s'intégrer dans la vie quotidienne (marche, vélo, montée d'escalier...), ou être pratiquées dans le cadre d'activités sportives de loisirs (footing, cyclisme, sports collectifs, danse, natation, marche nordique, activités de fitness...).

Source: www.mangerbouger.fr



Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration 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



Restaurant scolaire

Menus du 27 Novembre au 01 Décembre 2017



Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

| | Lundi BIO | <i>Hauts de France</i> Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|-------------------|----------------------------|--|--------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| Entrée | Salade de riz | Betteraves | Concombres | Salade verte | Jambon blanc* |
| Plat principal | Sauté de porc à la diable* | Carbonade flamande | Aiguillettes de poulet niçoise | Couscous | Calamars à la romaine + Citron |
| Légumes Féculents | Choux fleurs persillés | Pommes rissolées | Pâtes | *** | Riz /Ratatouille |
| Produit laitier | Yaourt sucré | Camembert | Petit moulé nature | Fraidou | Yaourt aromatisé |
| Dessert | Fruit | Fruit | Flan caramel | Tarte crumble aux pommes | Fruit |

Sans Porc

filet de poisson en sauce

œuf dur



Les familles d'aliments :



Nos salades et plats composés:

Couscous : semoule couscous, merguez, boulette d'agneau, carottes, courgettes, pois chiche, navet, poivrons, céleri

Carbonade flamande : boeufs, oignons, bière, sucre, pain d'épices, laurier, thym, girofle

Nos sauces:

Sauce à la diable : Fond brun, oignons, carottes, tomate concassée, paprika



Qu'est-ce que l'Avent ?

L'Avent c'est la période qui précède Noël, pendant laquelle on attend le 25 décembre. La période de l'Avent dure 4 semaines et commence le quatrième dimanche avant Noël, donc au plus tôt le 27 novembre et au plus tard le 3 décembre.

Avant, il y a bien longtemps, on jeûnait pendant l'Avent, ça veut dire qu'on ne mangeait pas avant Noël. Aujourd'hui, on ne jeûne plus et on mange surtout des chocolats avant !!

Restaurant scolaire

Menus du 04 Décembre au 8 Décembre 2017



BEAUZELLE

Lundi

Américain

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

Sans porc

| |
|---------------------------------|
| Coleslaw |
| Nuggets de poulet |
| frites au four + Ketchup |
| Petits suisse aux fruits |
| Fruit |

Mardi

| |
|---|
| Quiche Lorraine* |
| Haché de boeuf sauce champignons |
| Haricots verts |
| Vache picon |
| Compote |

tarte au fromage

Mercredi

| |
|--------------------------------|
| Carottes rapées |
| Cuisse de poulet au jus |
| Blé |
| Coulommiers |
| Fruit |

Jeudi

| |
|----------------------------------|
| Salade de pommes de terre |
| Poisson poêlé |
| Epinards béchamel |
| Yaourt sucré |
| Fruit |

Vendredi Bio

| |
|-------------------------|
| Céleri rémoulade |
| Sauté de bœuf |
| Pâtes |
| Edam |
| Crème dessert |

Les familles d'aliments



Nos salades et plats composés:

Coleslaw: Chou-carottes, sauce vinaigrette.

Salade de pommes de terre: Pommes de terre cubes, tomate, cornichons, dés de tomates, mayonnaise.

Céleri rémoulade: Céleri frais râpé, sauce rémoulade.

Nos sauces:

Sauce champignons: Oignons, champignons, roux, et assaisonnement.



L'origine de la quiche Lorraine



De l'allemand kuchen (qui signifie « gâteau »), la Quiche Lorraine est originaire de Lorraine. Cette recette de terroir est très ancienne, elle remonterait au 16ème siècle.

Traditionnellement la Quiche Lorraine était faite de pâte à pain, de poitrine de porc fumée, d'œufs et de crème fraîche. Il semblerait que le fromage fut ajouté à la préparation bien après. Ce n'est que plus tard, que la pâte à pain fut remplacée par de la pâte brisée.



Restaurant scolaire

Menus du 11 Décembre au 15 décembre 2017



BEAUZELLE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi BIO

| | Entrée | Plat principal | Légumes Féculents | Produit laitier | Dessert |
|---------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------|--------------------------|--------------------|
| Lundi | Salade Napoli | Emincé de poulet sauce citron | Carottes persillées | Chanteneige | Mousse au chocolat |
| Mardi | Piémontaise | Grignotines de porc sauce barbecue* | Julienne de légumes | Fromage frais aux fruits | Madeleine |
| Mercredi | Salade de haricots verts | Hoki sauce à l'armoricaine | Semoule | Emmental | Fruit |
| Jeudi | Salade verte au miettes de surimi | Pâtes Bolognaises | *** | Carré président | Fruit |
| Vendredi BIO | Pâté de campagne* | Rôti de dinde au jus | Petits pois | Camembert | Compote aux pommes |

Sans porc

galette végétale en sauce

œuf dur

Les familles d'aliments



Nos salades et plats composés

Salade Napoli: Tortis tricolors, tomate, maïs

Salade d'haricots verts: Haricots verts coupé fondant, dés de tomate, maïs.

Piémontaise: Salade de pomme de terre, oëuf, tomate, oignon, cornichon, sauce mayonnaise.

Nos sauces:

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

Sauce barbecue : oignon, tomate, sucre, préparation barbecue

Sauce au citron: Beurre blanc, jus de citron, crème, roux, oignons.

Quelques devinettes :

- Je suis un aliment. On me mange surtout l'été. Je peux être en bac ou en cornet. On me conserve au congélateur. Je suis très froide. Qui suis-je ?

Rep : une glace

- Qu'est-ce qui est vert et qui a la chair de poule ?

Rep : cornichon

- Fin ou gros et naturellement gris on me trouve dans la mer. Qui suis-je ?

Rep : le sel





Lundi

Restaurant scolaire
Menus du 18 Décembre au 22 décembre 2016



Jeudi

Vendredi

| | Lundi | Mardi | Mercredi BIO | Jeudi <i>Menu de Noel</i> | Vendredi |
|-----------------|------------------------|--------------------|-----------------------------|---|----------------------------|
| Entrée | Taboulé | Carottes râpées | Salade de pomme de terre | Médailillon de mousse de foie de canard | Macédoine |
| Plat principal | Poisson meunière | Escalope viennoise | Boulette de bœuf au paprika | Suprême de pintade sauce girolles | Jambon grill sauce madère* |
| Légume Féculent | Choux fleurs béchamel | Lentilles | Haricots verts | Pommes duchesses | Blé |
| Produit laitier | Petit suisse aromatisé | Yaourt sucré | Brie | Dessert de Noel | Rondelé |
| Dessert | Fruit | Petit beurre | Flan caramel | Clémentine | Fruit |

Sans porc

veggie burger



Les familles d'aliments



JOYEUX NOËL



Nos salades et plats composés

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

Taboulé: : Semoule de blé dur, tomate, poivron rouge, oignon, huile de tournesol, persil, menthe, vinaigre.

Nos sauces

Sauce au paprika : Paprika, fond, oignons, roux,

Sauce au madère : Madère, fond brun, crème, roux



Les traditions de Noël en Suède

Pendant la période de l'Avent, les Suédois allument chaque dimanche une bougie d'un chandelier jusqu'à Noël. En Suède, on accroche aussi des petites figurines sur les vitres, on installe des lumières et des petits gnomes (les Tomte) sous le sapin. La légende dit que le gnome était le gardien des récoltes tout le long de l'année. Les fermiers devaient les respecter s'ils voulaient avoir de bons rendements.

Concernant la distribution des cadeaux et des bonbons, c'est Jul Tomte, avec sa longue barbe blanche et ses sabots en bois, qui s'en charge.