



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	Salade de pâtes
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	Yaourt nature sucré
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

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 !!



BEAUZELLE

Lundi

Américain

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi Bio

Entrée
Plat principal
Légume Féculent
Produit laitier
Dessert

Sans porc

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

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

tarte au fromage

Carottes rapées
Cuisse de poulet au jus
Blé
Coulommiers
Fruit

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

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

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

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					vegy 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.