

MENU SCOLAIRE DU MOIS D'AOÛT 2022

DATES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Du lundi 1 au vendredi 5	Menu végétarien Salade verte Bolognaise de lentilles Spaghetti Fromage blanc nature Pastèque	Rillettes de thon Sauté de veau (sauce moutarde) Jeunes carottes Saint Nectaire Yaourt nature Gélifié vanille	Tomates vinaigrette Escalope de dinde Blé Emmental Petit suisse arôme Nectarine	Concombre vinaigrette Nuggets Epinards à la crème Yaourt arôme Glace vanille	Melon Filet de lieu (sauce provençale) Purée de pommes de terre Fromage ail et fines herbes Petit suisse nature Pomme
Goûter	Pain et camembert / Compote	Brownies / Lait chocolaté / Abricot	BN chocolat / Compote Fromage blanc nature	Pain et confiture / Banane Petit suisse arôme	Roulé du chef / Yaourt nature Jus de pomme
Du lundi 8 au vendredi 12	Betteraves vinaigrette Sauté de dinde Brocolis béchamel Chèvre Yaourt nature Glace vanille chocolat	Pastèque Filet de colin Riz Petit suisse arôme Abricots	Menu végétarien Blé Andaloux Curry de légumes et haricots rouges Coulommiers Fromage blanc nature Melon	Roulade de volaille Sauté de bœuf Petits pois Cantal Petit suisse arôme Prunes	Salade grecque Saucisse de volaille Semoule Yaourt nature Compote
Goûter	Pain et pâte à tartiner Fromage blanc nature Nectarine	Brioche / yaourt nature Jus d'ananas	Céréales / lait chocolaté Compote	Gâteau au yaourt Fromage blanc nature Raisins secs	Pain et miel / Petit suisse nature Raisin
Du lundi 15 au vendredi 19	FERIE	Melon Boulettes de bœuf Chou-fleur persillé Pont l'Evêque Petit suisse nature Mousse au chocolat	Salade diablo Filet de poisson pané Ratatouille Yaourt arôme Pastèque	Menu végétarien Salade verte Parmentier aux œufs Montboissié Fromage blanc nature Pêche	Tomate Sauté de veau aux olives Haricots verts Yaourt arôme Glace chocolat
Goûter	-----	Baguette viennoise Lait chocolaté / Banane	Pain et vache qui rit Compote	Pain et chocolat Yaourt arôme / Jus d'orange	Gaufre au sucre Petit suisse nature / Nectarine
Du lundi 22 au vendredi 26	Tomates vinaigrette Chipolatât Chips Camembert Petit suisse nature Banane	Salade de lentilles Escalope de dinde (sauce tomate) Haricots verts Fromage blanc Cake au chocolat	Œuf dur mayonnaise Carbonade de bœuf Carottes rondelles Saint Nectaire Yaourt nature Nectarine	Salade verte Brandade de poisson Samos Petit suisse arôme Melon	Menu végétarien Pastèque Loubia marocaine Semoule Yaourt nature Compote
Goûter	Pain et beurre / Maestro chocolat Compote	Madeleines / Fromage blanc nature Pomme	Pain et confiture Petit suisse nature / Compote	Pain d'épice et beurre Yaourt arôme / Jus de pomme	Mini pain au chocolat Lait chocolaté / Pêche
Du lundi 29 au vendredi 2	Saucisson à l'ail Sauté de bœuf (sauce forestière) Haricots verts Vache qui rit Fromage blanc nature Nectarine	Coquillettes au thon Filet de hoki (sauce basilic) Purée de légumes Yaourt arôme Pastèque	Menu végétarien Betteraves vinaigrette Tarte à la tomate et fromage Bûche du Pilat Petit suisse nature Compote	Tomates vinaigrette Escalope de veau hachée Frites Petit suisse arôme Glace chocolat	Melon Sauté de dinde (sauce caramel) Blé Cantal Yaourt nature Abricots
Goûter	Pain et chocolat / Yaourt nature Jus d'ananas	Semoule au lait Petit suisse nature / Compote	Quatre-quarts Fromage blanc nature / Pêche	Pain emmental / Banane	Palmier / Lait chocolaté Pomme



En caractères gras, les produits bios => Les fruits proposés peuvent changer en fonction des arrivages

En caractères verts, plats végétariens. En caractères rouges, desserts élaborés par nos cuisiniers





Côté Marmite

La recette du mois

Tomates farcies

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 6 grosses tomates rouges bien mûres
- une livre de chair à saucisse
- 250 g de champignons de Paris
- 1 gros oignon
- 1 bouquet de persil
- 1 kg de riz basmati
- 1 demi-litre de vin blanc sec
- du sel et du poivre



Préparation :

Préchauffer le four à 180°.

Couper le chapeau des tomates et vider l'intérieur.

Les placer dans un plat allant au four.

Laver et équeuter les champignons, les hacher au mixer.

Hacher le persil et l'oignon en petits morceaux.

Mélanger les champignons, le persil, l'oignon avec la chair à saucisse puis assaisonner.

Remplir les tomates d'une boule de farce et replacer le chapeau sur la farce.

Verser du vin blanc dans le fond du plat (environ 1 cm de hauteur, pas plus car les champignons vont faire du jus) et enfourner pendant 35 minutes.

Après 35 minutes, le liquide (vin + jus de cuisson) doit être monté.

Verser directement dans le liquide le riz basmati et remettre au four 15 minutes.

Ensuite servir immédiatement.

Bon appétit !!!

Bon à savoir

Eplucher ou non les fruits et les légumes

S'il est parfois recommandé de se débarrasser de la peau de certains fruits et légumes, il y en a d'autres qu'il ne vaut mieux pas éplucher, si vous souhaitez profiter des bons nutriments qu'ils ont à vous offrir. Il faut en effet savoir que les pelures de certains aliments regorgent de vitamines, d'antioxydants, de fibres ou de minéraux dont il serait dommage de se priver.

Attention toutefois à les choisir bio et les nettoyer avant de les consommer avec leur peau, qui peut parfois encore contenir des résidus de pesticides.

Quelques idées pour le soir

Œuf mayonnaise
Salade de tomates, maïs, concombre et poivron
Yaourt aux fruits
Compote pomme pêche



Brochette de crevettes au curry
Riz aux petits légumes
Emmental
Prunes

Concombre vinaigrette
Papillote de poisson
Tians de légumes d'été
Semoule au lait



AOÛT 2022

La rubrique de la diététicienne

DLC, DLUO

FAUT-IL LES SUIVRE A LA LETTRE ?

Que veulent dire tous ces termes utilisés dans la restauration et dans la grande distribution ?

Dans les rayons du supermarché, on part souvent à la recherche de la date la plus longue sur le produit choisi.

Les dates de fin de consommation sont devenues la référence absolue pour remplir son panier en toute sécurité.

Mais si on y prête attention, on découvre qu'elles cachent des réalités différentes et peuvent pousser au gaspillage. Il faut donc comprendre leur signification.

« DLC » signifie « **date limite de consommation** ».

Cette abréviation est accompagnée de la mention : « à consommer jusqu'au... ».

Il s'agit des produits périssables (viandes fraîches, poissons, fromages, yaourts...).

Ces dates sont déterminées par la loi ou par le producteur. Une fois la date dépassée, ces denrées sont impropres à la consommation et doivent être retirés de la vente par le commerçant.

« DLUO » veut dire « **date limite d'utilisation optimale** » et ne fait que donner une indication d'où la mention : « à consommer de préférence avant ... ».

En effet, même si la date est dépassée, le produit ne constituera pas un risque pour la santé du consommateur. Seules les qualités dites '**organoleptiques**' du produit sont en jeu, celui-ci peut perdre tout ou une partie de son goût ou de sa texture parce qu'il s'agit de produits plus stables comme des conserves, produits congelés, pâtes, riz...

Attention alors à bien faire le tour de ses placards et de son réfrigérateur avant de repartir en course.

Rappelez-vous que les produits dont la DLUO (semoule, légumes surgelés...) est dépassée sont toujours consommables sans risque d'intoxication.