

MENUS SCOLAIRE DU MOIS DE MARS 2023

DATES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Du lundi 27 au vendredi 03	Taboulé Boules sauce BBQ Haricots verts à l'ail Camembert Banane	Potage potiron Lasagne du potager Petit suisse aromatisé bio Orange	Carottes râpées vinaigrette Filet de holi sauce citron Pommes de terre vapeur Tomme grise Poire	Céleri rémoulade Sauté de bœuf aux oignons Brocolis au gratin Fromage ail et fines herbes Mini choux	Concombres vinaigrette Rôti de porc au jus Carottes au jus Fromage blanc nature Cake au citron
Goûter	Pain et confiture Petit suisse nature Compote	Brownies Yaourt nature Jus d'ananas	Biscuit BN Fromage blanc nature Compote	Boudoirs Yaourt arôme Pomme	Pain Camembert Banane
Du lundi 06 au vendredi 10	Œufs durs mayonnaise Rôti de veau sauce curry Frites Cantal Orange	Carottes râpées à l'orange Filet de poisson sauce ciboulette Purée de potiron Yaourt nature Clafoutis aux pommes	Pomelos Bolognaise (égrené de bœuf) Macaronis Brie Compote	Salade de riz Sauté de dinde sauce olives Chou-fleur persillé Fromage blanc arôme Banane	Betteraves vinaigrette Pommes de terre montagnarde Carré Roussot Poire
Goûter	Pain et pâte à tartiner Petit suisse nature Compote	Madeleine Fromage blanc arôme Poire	Céréales Lait chocolaté Kiwi	Gâteau au yaourt Petit suisse arôme Compote	Pain et miel Yaourt nature Jus d'ananas
Du lundi 13 au vendredi 17	Potage Dubarry Chili sin carne Riz Camarguais Coulommiers Pomme	Salade verte vinaigrette Nuggets Haricots verts persillés Petit suisse arôme Brownies	Saucisson à l'ail Filet de colin sauce crème Semoule Vache Picon Poire	Salade d'endives et de betteraves Carbonara Spaghettis Emmental Mousse au chocolat	Salade de blé Rôti de bœuf aux oignons Jeunes carottes Yaourt nature Ananas
Goûter	Gaufre Yaourt nature Compote	Pain Vache qui rit Kiwi	Baguette viennoise Lait chocolaté Compote	Pain et chocolat Petit suisse arôme Jus d'orange	Zébré banana Fromage blanc nature Banane
Du lundi 20 au vendredi 24	Salade coleslaw Gnocchis sauce crème basilic Petit suisse Compote	Salade Grecque (tomates et concombres) Saucisse fumée Purée de pommes de terre Cantal Poire	Rillettes de thon Sauté de veau sauce provençale Blé Camembert Kiwi	Dambou Poulet Yassa Jardinière Kenyane Fromage blanc nature Gâteau banane et pépites de chocolat	Salade Marco Polo (pâtes bio) Filet de hoki sauce tomate Haricots verts Gouda Pomme
Goûter	Pain et beurre Maestro chocolat Banane	Goûter des enfants	Pain et confiture Petit suisse nature Compote	Pain d'épices Yaourt arôme Orange	Mini pain au chocolat Fromage blanc nature Jus de pomme
Du lundi 27 au vendredi 31	Radis beurre Paleron de bœuf sauce tomate Chou-fleur et pommes de terre au gratin Bûche du Pilat Compote	Salade de riz (riz bio) Filet de poisson pané et citron Epinards au jus Yaourt aromatisé Orange	Potage poireaux et pommes de terre Sauté de dinde au jus Semoule Pont l'évêque Banane	Chou blanc mayonnaise Normandin de veau au jus Haricots beurre persillés Fromage blanc nature Beignet pomme	Concombres vinaigrette Parmentier aux œufs (œufs bio) Chèvre Ananas
Goûter	Petit beurre Petit suisse nature Pomme	Pain Emmental Jus d'ananas	Quatre quarts Fromage blanc nature Compote	Palmier Yaourt nature Kiwi	Pain et chocolat Petit suisse arôme Poire



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

MARS 2023

Zoom sur le nutriscore

Le nutri-quoi ?

Le Nutri-Score, c'est ce petit logo sur les emballages qui note les produits de A, vert foncé, pour les plus favorables sur le plan nutritionnel, à E, orange foncé, pour les moins favorables.

Il a été mis au point par des équipes de recherche indépendantes composées de scientifiques, de médecins et de nutritionnistes.

Le score de A à E attribué aux produits est calculé en fonction des nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes, légumes secs...) et des nutriments à limiter (calories, acides gras saturés, sucres, sel).

Le logo Nutri-Score est donc bien utile pour choisir des produits de meilleure qualité nutritionnelle, mais il soulève parfois des questions. Voici quelques explications pour bien l'utiliser et mieux manger au quotidien.

Pourquoi l'utiliser ?

Dès qu'on le peut, il est préférable de cuisiner des plats maison, à base d'aliments bruts, de préférence de saison et produits localement.

Mais par manque de temps ou d'envie, ce n'est pas toujours possible... C'est là que le Nutri-Score est utile : il permet de repérer en un coup d'œil les produits de meilleure qualité nutritionnelle. Pratique ! À condition de bien l'utiliser.

Le nutriscore

Bon à savoir

Le Nutri-Score n'est pas obligatoire, les entreprises l'affichent dans le cadre d'une démarche volontaire.

Pourquoi certains produits, comme les frites, sont Nutri-Score A ?

Le Nutri-Score est calculé sur le produit tel qu'il est vendu. Les frites surgelées, ce sont juste des pommes de terre coupées en bâtonnets. Cuites au four, elles restent A. Ce sont l'huile de friture, le sel, le ketchup ou la mayonnaise que l'on ajoute qui vont modifier le score.

Le Nutri-Score prend-il en compte les additifs, et les pesticides ?

Le Nutri-Score évalue la qualité nutritionnelle des aliments. Mais il ne prend pas en compte les additifs, le degré de transformation et la présence de pesticides. Pourquoi ? Parce que nous n'avons pas encore de données scientifiques suffisantes pour intégrer toutes ces dimensions dans un même score.



Source : [Le Nutri-Score pour mieux manger en un coup d'œil. \(santepubliquefrance.fr\)](https://www.santepubliquefrance.fr)

Comment bien l'utiliser

Vous pouvez utiliser le Nutri-Score pour :

- Comparer les produits au sein d'un même rayon ou d'une même catégorie
- Comparer un même produit de différentes marques
- Comparer des produits qui se consomment à la même occasion

Quelques précisions

Au quotidien, ne cherchez pas à consommer que des produits Nutri-Score A et B ! Les aliments classés D et E peuvent tout à fait s'inscrire dans une alimentation équilibrée, à condition de les consommer en petite quantité et pas trop souvent.

Le Nutri-Score permet de comparer la qualité nutritionnelle des produits au sein d'un même rayon ou qui se mangent à la même occasion. Pour un yaourt, un Nutri-Score C n'est pas un très bon score, car il en existe beaucoup qui sont A ou B. Mais pour une huile, le Nutri-Score C, est le meilleur score possible. Les huiles d'olive, de colza, de noix classées C sont les plus favorables d'un point de vue nutritionnel



Le Nutri-Score pour mieux manger en un coup d'œil.

