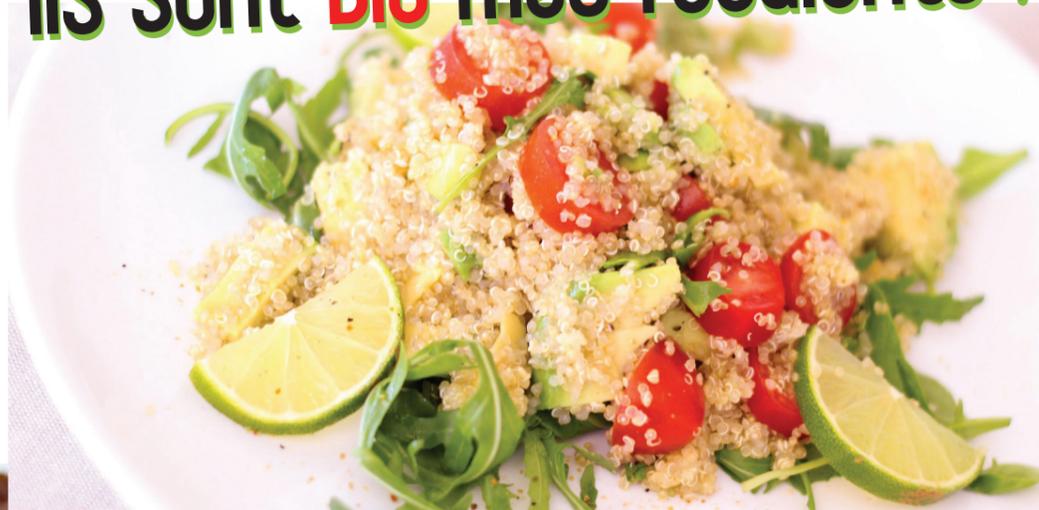


MENU de la restauration municipale

Mars 2017

Ils sont Bio mes féculents !



La plupart des féculents servis au restaurant scolaire sont Bio !

Pâtes, riz, pommes de terre, quinoa, lentilles... La liste des féculents est longue ! Sachez qu'il existe diverses catégories de féculents. Chacun a son bénéfice sur notre santé et ces aliments sont indispensables à notre alimentation. Les féculents sont ce qu'on appelle des glucides complexes ou sucres lents. Ils apportent de l'énergie sur le long terme à notre corps. Les versions "complètes" sont meilleures pour l'organisme grâce aux nombreux nutriments qu'ils apportent comme les fibres ou les vitamines.



Mercredi 1	Salade piémontaise	Aiguillette de poulet aux corn flakes, courgettes poêlées	Ananas au sirop
Jeudi 2	Potage de légumes	Galettes saucisses Salade verte	Yaourt sucré
Vendredi 3	Carottes râpées mimosa	Sauté de boeuf Printanière de légumes	Semoule au lait
Lundi 6	Salade de pâtes vinaigrette	Sauté de dinde Stroganoff Petits pois & carottes	Tomme blanche Poire
Mardi 7	Demi pamplemousse	Filet de poisson pané Riz aux petits légumes	Entremets caramel
Mercredi 8	Endives au fromage	Emincé de boeuf Purée	Compote de pommes
Jeudi 9	Potage de légumes	Brin de veau à l'emmental Semoule	Pot de glace
Vendredi 10	Concombres bulgares	Rôti de porc au miel Lentilles cuisinées	Barre bretonne
Lundi 13	Macédoine mayonnaise	Pizza napolitaine Salade verte	Fournol Pomme
Mardi 14	Cervelas	Filet de poisson du marché Boullgour pilaf	Fromage blanc
Mercredi 15	Coeur de palmier, tomates, maïs	Emincé de veau à la moutarde Pommes noisettes	Ile flottante
Jeudi 16	Taboulé maison	Sot l'y laisse de dinde à la crème, choux fleur au gratin	Chausson aux pommes
Vendredi 17	Salade verte fromagère	Hachis parmentier	Oranges
Lundi 20	Quenelles de brochet	Boeuf bolognaise Pâtes	Emmental râpé Kiwi
Mardi 21	Tomates Feta	Poisson du marché beurre blanc Riz créole	Dessert lacté vanille
Mercredi 22	Oeufs dur mayonnaise	Jambon sauce forestière Carottes Vichy	Mousse au chocolat
Jeudi 23	Velouté de légumes	Poulet rôti au jus Pommes de terre	Fromage Fruit de saison
Vendredi 24	Céleri remoulade	Raviolis au gratin	Eclair au chocolat
Lundi 27	Crêpes à l'emmental	Sauté de porc sauce curry Haricots verts	Fruit de saison
Mardi 28	Carottes râpées/mimolette	Poisson du marché sauce normande, Blé complet	Liégeois
Mercredi 29	Potage Dubarry	Tartiflette Salade verte	Pêche au sirop
Jeudi 30	Betteraves Maïs	Blanquette de veau Purée de carottes maison	Edam Fruit
Vendredi 31	Pâté de foie cornichons	Rôti de dinde Poêlée de légumes	Riz au lait