

Menu du RESTAURANT SCOLAIRE

JUIN 2018



La Fraise, un fruit de saison

POURQUOI EN MANGER ?

- > Riche en eau, la fraise est aussi gorgée en vitamine C, ce qui permet de lutter contre la fatigue, de stimuler le système immunitaire et de lutter contre divers infections et coups de froid hivernaux.
- > La fraise est source de vitamine B9 qui permet le bon développement du fœtus pendant la grossesse.

COMMENT LA CHOISIR ?

- > Les meilleures fraises sont celles que l'on cueille soi-même, que ce soit dans son jardin ou chez le producteur. Il est toujours préférable de faire la cueillette dans la fraîcheur du petit matin, tandis que les fruits sont encore bien fermes et gorgés de saveur.

Vendredi 1 ^{er}	Melon	Sauté de porc provençal Boulgour Pilaf	Crème brésilienne
Lundi 4	Demi pamplemousse	Bœuf bolognaise Pâtes	Gruyère râpé Pommes
Mardi 5	Celeri rémoulade	Poisson du marché Purée de carottes maison	Fromage blanc *
Mercredi 6	Radis croq au sel	Quiche lorraine Salade verte	Camembert Tarte au chocolat
Jeudi 7	Salade de pâtes Marco Polo	Cordon bleu Ratatouille	Tartelette aux fruits
Vendredi 8	Tomates maïs	Saucisse grillée/ Galette Salade verte	Brie Fruit de saison
Lundi 11	Friand au fromage	Filet de dinde au curry Haricots verts	Vache qui rit Abricots
Mardi 12	Cervelas	Poisson du marché Semoule	Yaourt sucré local *
Mercredi 13	Oeuf dur mayonnaise	Côtes de porc dijonnaise Carottes persillées	Mousse au chocolat
Jeudi 14	Riz au thon	Brin de veau forestière salsifis à la crème	Brie Ananas au sirop
Vendredi 15	Carottes rapées/mimolette	Jambon braisé sauce Madère Pommes rosti	Glace au chocolat
Lundi 18	Betteraves vinaigrette Maïs	Pizza au fromage Salade verte	Fruit de saison
Mardi 19	Concombre bulgare	Poisson sauce armoricaine Boulgour	Tomme grise Liégeois
Mercredi 20	Chou fleur/mimosa	Sot l'y laisse de dinde Petits pois carottes	Tomme catalane Chausson aux pommes
Jeudi 21	Riz au thon	Fondant de porc miel romarin Printanière de légumes	Edam Fruit de saison
Vendredi 22	Concombre à la crème	Hâchis parmentier maison	Entremet chocolat
Lundi 25	Melon	Boeuf napolitaine Riz créole	Yaourt sucré local *
Mardi 26	Rillettes/Cornichons	Poisson beurre blanc Pommes vapeur	Île flottante
Mercredi 27	Piémontaise	Steak hâché de boeuf Ratatouille	Kiri Fraises
Jeudi 28	Salade composée	Rôti de porc Chips	Fromage Fruit de saison
Vendredi 29	Tomates/féta	Sauté de dinde Flageolet	Flan patissier

Jeudi 28 :
Repas froid
champêtre



Filière Bleu Blanc Coeur



Produit local direct producteur



Viande Française