

8-12 mois

Mois d'octobre 2023

Saint-Laurent-du-Var
PORTE DE FRANCE

Légume découverte du mois:
Les courges



Les courges

Il existe de nombreuses variétés de courges. Chacune avec sa particularité de texture ou de goût.

Ces plantes occupent une place importante dans l'alimentation des hommes depuis longtemps: des feuilles archéologiques au Mexique ont permis de trouver des restes de courges datant de 8 500 ans avant notre ère!

L'apparition des courges dans nos assiettes est liée à la découverte des Amériques grâce à Christophe Colomb qui décrit cette plante pour la première fois en 1492, lors de son arrivée sur l'île de Cuba.

En plus d'être délicieuses dans nos assiettes, les courges sont également excellentes pour notre corps. Celles-ci sont peu caloriques, elles renferment de bonnes quantités de potassium et de manganèse. Elles contiennent aussi une quantité importante de bêta-carotène, qui est un précurseur de la vitamine A. Ce sont aussi de bonnes sources de vitamine B9, de vitamine B6, de vitamine C et de magnésium. Elles renferment également des antioxydants.

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
Rôti de porc BBC Floraline 1+7 Epinards* 7 Purée de fruits	Omelette 3+7 Pomme de terre Brocolis* 7 Purée de fruits	Sauté de veau Floraline 1+7 Potiron* 1+7 Purée de fruits	Filet de colin MSC B&C 4+7 Patate douce 7 Haricots plats 7 Purée de fruits	Bœuf égréné BBC Pomme de terre 7 Carottes 7 Purée de fruits
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
Filet de Hoki MSC Sauce provençale 4+7 Floraline 1+7 Haricots verts 7 Purée de fruits	Velouté de lentilles corail au lait de coco 7 Bœuf égréné BBC Potiron* 7 Purée de fruits	Dos de cabillaud 1+4 Floraline 1+7 Epinards sautés* 7 Purée de fruits	Cuisse de poulet LR Pomme de terre 7 Chou fleur* 7 Purée de fruits	Bœuf égréné BBC Floraline 1+7 Carottes 7 Purée de fruits
SEMAINE DU GOUT - LES LEGUMES RACINES				
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
Gigot d'agneau Pomme de terre 7 Purée de céleri 7+9 Purée de fruits	Sauté de porc BBC Floraline 1+7 Carottes 7 Purée de fruits	Colin MSC B&C 4+7 Pomme de terre et Panais* en purée 7 Purée de fruits	Omelette 3+7 Floraline 1+7 Potiron* 7 Purée de fruits	
VACANCES SCOLAIRES				
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
Sauté de veau aux olives 1+7 Bouillgour 1+7 Epinards* 7 Purée de fruits	Cuisse de poulet LR Floraline 1+7 Purée de Potiron* 7 Purée de fruits	Saumon grillé 4+7 Patate douce 7 Haricots verts 7 Purée de fruits	Daube de boeuf Pomme de terre 7 Carottes 7 Purée de fruits	Velouté de potiron* Dos de cabillaud 4+7 Brocolis 1+7 Banane
VACANCES SCOLAIRES				
Lundi 30	Mardi 31			
Œufs durs 3 Floraline 1+7 Epinards* 7 Purée de fruits	Pilons de sorcières 1+3+7 (Tenders de poulet LR) Purée magique (pdt+courge*) 7 Mousse de crapaud (Purée de fruits)			



Fruits, légumes et produits laitiers subventionnés dans le cadre du programme de l'Union Européenne à destination des écoles

Informations

- Produits issus de l'agriculture biologique
- Produits de saison
- Appellation d'Origine Protégée
- Viande Label Rouge
- Viande Origine France
- Poisson Filière pêche Durable
- Produit Local
- Filière Bleu Blanc Coeur

Toutes nos entrées sont accompagnées de vinaigrettes faites maison, et les potages et veloutés sont également faits maison
Allergènes majeurs connus dans les produits sauf à l'état de traces : 1: Céréales contenant du gluten, 2: Crustacés et produits à base de crustacés, 3: œufs et produits à base d'œufs, 4: poissons et produits à base de poissons, 5: Arachides et produits à base d'arachides, 6: Soja et produits à base de soja, 7: Lait et produits à base de lait, 8: Fruits à coque, 9: Céleri et produits à base de céleri, 10: moutarde et produits à base de moutarde, 11: Graines de sésame et produits à base de sésame, 12: Anhydride sulfureux et sulfites, 13: Lupin et produits à base de lupin, 14: Mollusques et produits à base de mollusques

La précision sur la présence possible des 14 allergènes majeurs dans nos préparations ne peut en aucun cas se substituer à la mise en place des procédures d'accueil d'un enfant atteint d'allergie alimentaire. (certificat médical, P.A.I...)

Les traces d'allergènes ne sont pas prises en compte

Pour des raisons indépendantes de notre volonté, des changements peuvent intervenir dans la composition des menus (ruptures de stock fournisseurs, problèmes techniques, grèves...)