



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

Mois de juin 2024

Saint-Laurent-du-Var
PORTE DE FRANCE

Légume découverte du mois La tomate



<p>Lundi 3 juin </p> <p>Menu alternatif tout bio Lentilles /tomates 10+12  Blésotto 1+7  Courgettes sautées 7  Fromage 7  Fruit* </p>	<p>Mardi 4 juin</p> <p> Salade verte  vinaigrette à part 10+12 Paëlla (poisson MSC)  2+4+14 Yaourt nature 7 </p>	<p>Mercredi 5 juin</p> <p>Salade de pâtes d'été  1+7+10+12 Dos de cabillaud aux agrumes 4+7 Haricots verts 7 Purée de fruits </p>	<p>Jeudi 6 juin </p> <p>Sauté d'agneau à la tomate  Gnocchis 1+3+7 Fromage 7  Fruit* </p>	<p>Vendredi 7 juin </p> <p>Maïs/concombres/fêta  7+10+12 Cuisse de poulet LR  Ratatouille maison  Crème dessert 7 </p>
<p>Lundi 10 juin</p> <p>Colin MSC basquaise 4  Farfalles 1+7  Fromage 7  Fruit* </p>	<p>Mardi 11 juin </p> <p> Tomates/pommes de terre 7+10+12 Sauté de veau aux olives  Carottes sautées 7  Fromage blanc 7  Biscuits 1+3+6+7</p>	<p>Mercredi 12 juin</p> <p>Taboulé maison 1 Rôti de porc BBC  Haricots plats 7  Yaourt vanille 7 </p>	<p>Jeudi 13 juin</p> <p>Menu végétarien Salade verte  Vinaigrette à part 10+12 Tortillas 3 + 7  Fromage 7  Fruit* </p>	<p>Vendredi 14 juin</p> <p> Toast de tapenade 1+4+12 Pan Bagnat 1+3+4 Bûche de chèvre 7  Fruit* </p>
<p>Lundi 17 juin</p> <p>Salade Grecque 7+10+12  Saumon grillé 4+7 Risotto courgettes 7  Yaourt brebis 7 </p>	<p>Mardi 18 juin</p> <p>Rosbeef  Pomme de terre rôties 7  Fromage 7  Fruit* </p>	<p>Mercredi 19 juin</p> <p> Salade verte 10+12 Rôti de dinde BBC  Aubergines parmesane 7  Tarte au au citron 1+3+7+12</p>	<p>Jeudi 20 juin</p> <p>Menu d'été Melon+gressin+jambon cru 1 Tartines de thon st Môret 1+4+7 Taboulé maison 1 Glace 6+7+8</p>	<p>Vendredi 21 juin </p> <p>Menu alternatif Salade de tomates/maïs 10+12  Hachis parmentier aux lentilles et à la patate douce * 7  Fromage 7  Fruit* </p>
<p>Lundi 24 juin</p> <p>Menu tout bio Agneau à l'orientale  Semoule 1+7  Fromage 7  Fruit* </p>	<p>Mardi 25 juin</p> <p>Cake aux aubergines 1+7 Poisson pané MSC 1+4  Haricots verts 7 Fromage blanc nature 7 </p>	<p>Mercredi 26 juin</p> <p>Rôti de veau  Torsades 1 + 7  Fromage 7  Fruit* </p>	<p>Jeudi 27 juin </p> <p>Menu végétarien Salade verte emmental  7+10+12 Œufs durs 3  Ratatouille maison  Eclair au chocolat 1+3+6+7</p>	<p>Vendredi 28 juin</p> <p> Melon  Porc au caramel BBC 1+6  Riz basmati 7 Yaourt nature 7 </p>

La tomate



Originnaire d'Amérique du Sud, elle a été implantée en Europe au XVIe siècle. Elle a été utilisée comme plante d'ornement avant d'être consommée comme un légume. Découverte en Amérique du Sud au XVIe siècle, la tomate tient son nom d'un mot aztèque «Tomati».

Fibres, oligo-éléments, vitamines... ses atouts santé sont nombreux. Mais c'est avec le lycopène, un antioxydant de la famille des caroténoïdes très efficace et abondant dans la tomate, qu'elle donne son meilleur atout.

C'est le pigment qui donne à la tomate sa belle couleur rouge. Il protégerait nos cellules des atteintes provoquées par les radicaux libres, des molécules très réactives impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et de maladies liées au vieillissement comme l'ostéoporose.

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...)

* Recette proposée par un membre de l'APE de l'école René Cassin

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



