Mois de mars 2024

Saint-Laurent-du-Var
PORTE DE FRANCE

Légume découverte du mois:

Le panais

VACANCES SCOLAIRES

Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8
Blanquette de veau 1+7 Blé pilaf 1+7 Camembert 7 Fruit*	Toast au chèvre bio et au miel 1+7 Poisson pané MSC 1+4 Carottes sautées 7 Fruit*	Menu végétarien Radis croq'sel 7 Omelette aux pomme de terre 3+7 Haricots verts 7 Fromage blanc 7	Rôti de porc BBC Macaronis 1+7 Comté AOP 7 Fruit*	Salade verte 10+12 Chili con carne (bœuf BBC) Yaourt aux fruits 7
Lundi 11	**Mardi 12**	**Mercredi 13**	**Jeudi 14**	**Vendredi 15**
Jambon blanc Coquillettes 1+7 Saint Morêt 7 Fruit*	Menu alternatif Velouté de lentilles corail Semoule / panais* sautés 1+7 Gouda 7 Fruit*	Endives Mimolette 7+10+12 Filet de hoki MSC B&C 4+7 Riz 7 Petit suisse nature sucré 7	Salade de millet 1+7+10+12 Epaule d'agneau Brocolis 7 Banane	Carottes râpées vinaigrette à part 10+12 Cuisse de poulet rôti LR Frites Yaourt nature 7
Lundi 18	**Mardi 19**	**Mercredi 20**	**Jeudi 21**	**Vendredi 22**
Menu végétarien Salade de pâtes d'hiver 1+7+10+12 Omelette aux fh 3+7 Haricots verts 7 Babybel 7 Fruit*	Radis croq'sel 7 Rôti de dindonneau BBC Purée de pdt panais* 7 Fromage blanc 7	Salade de betteraves 10+12 Sauté de veau aux olives Polenta 3+7 Yaourt aromatisé 7	Tartine bio de houmous 1+11 Saumon grillé 4+7 Epinards béchamel 1+7 Crème dessert 7	Menu alternatif Salade verte vinaigrette à part 10+12 Farfalles aux petits pois 1+7 Brie 7 Fruit
Lundi 25	**Mardi 26**	**Mercredi 27**	**Jeudi 28**	**Vendredi 29**
Dos de colin MSC à la provençale 4 Riz créole 7 Camembert 7 Fruit*	Menu alternatif Salade de lentilles 10+12 Lasagnes aux légumes 1+7+9 Carré frais 7 Fruit*	Maïs carottes râpées 10+12 Poisson pané MSC 1+4 Haricots beurre 7 Flan caramel 7	Salade verte vinaigrette à part 10+12 Navarin d'agneau printanier (pdt+carotte+navet+panais*) Yaourt nature 7	Endives aux pommes et comté AOP 7+10+12 Rôti de dinde BBC Chou fleur béchamel 1+7 Gâteau à l'orange maison 1+3+7

Le panais

Le panais est un légume racine européen très ancien.
En effet, il était déjà cultivé dans l'Antiquité et au Moyen-Âge mais il était alors surtout utilisé à des fins médicinales notamment parce qu'il avait un goût très prononcé. Il tire son nom du latin « panacem » qui signifie « remède ».

Au fil des siècles, il sera amélioré et finalement utilisé à la fois comme plante potagère et comme plante fourragère.
Le panais est riche en glucides complexes qui apportent de l'énergie. Il en contient en moyenne deux fois plus que la carotte.
Sa richesse en fibres est aussi l'un des atouts du panais, qui se distingue encore de la carotte par cet avantage avec lequel il participe à un meilleur transit et à une satiété plus rapide.

Il contient egalement une source intéressante de vitamine B9 de manganèse et de potassium.

On peut le consommer cru comme cuit.

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
- Appelation 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 egalement 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...)