

Mois d'octobre 2023

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 fouilles 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.

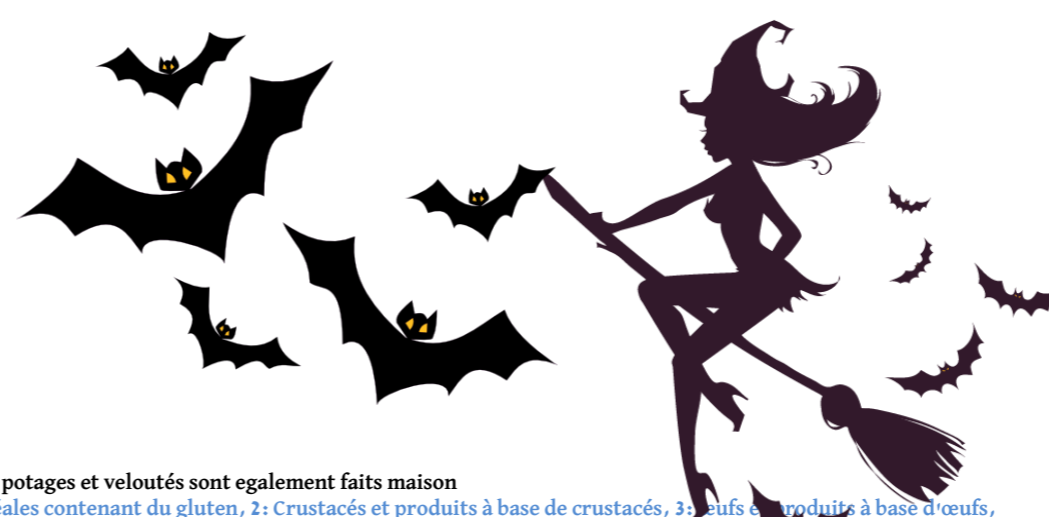


Fruits, légumes et produits laitiers subventionnés dans le cadre du programme de l'Union Européenne à destination des écoles

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

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
Rôti de porc BBC Flageolets 7 Gouda 7 Fruit*	<u>Menu végétarien</u> Salade de millet 10+12 Omelette 3+7 Brocolis* 7 Saint morêt 7 Fruit*	Salade verte 10+12 Sauté de veau Pâtes crémeuses au potiron 1+7 Flan au caramel 7	Salade de blé 1+7+10+12 Dos de colin MSC B&C 4+7 Haricots plats 7 Fromage blanc nature 7	Rosbeef Frites Brie 7 Fruit*
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
Filet de Hoki MSC Sauce provençale 4+7 Riz 7 Camembert 7 Fruit*	<u>Menu alternatif tout bio</u> Velouté lentilles corail au lait de coco 7 Semoule/potiron* 1+7 Emmental 7 Fruit*	Salade de pâtes 1+10+12 Poisson pané MSC 1+4 Epinards* 7 Petit suisse aromatisé 7	Salade de pomme de terre 10+12 Cuisse de poulet LR Chou-fleur gratiné* 7 Yaourt nature 7	Steak haché BBC Macaronis 1+7 Bûche de chèvre 7 Purée de fruits
SEMAINE DU GOUT - LES LEGUMES RACINES				
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
Salade verte vinaigrette à part 10+12 Gigot d'agneau Mousseline de céleri* au comté 1+7+9 Chou à la crème 1+3+7	Carottes et navets* râpés à l'orange 10+12 Sauté de porc BBC Polenta 3+7 Timbale glacée 7	Colin MSC B&C 4+7 Purée de panais* 7 Tome de Montagne 7 Fruit*	<u>Menu végétarien</u> Toast de houmous de betteraves* 1 Tian de potiron 3+7 Brie 7 Fruit*	Rôti de dinde BBC Mijoté de patate douce et haricots blancs 1+7 Gouda 7 Fruit*
VACANCES SCOLAIRES				
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
Sauté de veau aux olives 1+7 Boullgour 1+7 Bûche de chèvre 7 Fruit*	<u>Menu alternatif</u> Salade pois chiche et carottes 10+12 Lasagnes de courge* ricotta 1+7 Petit suisse	Saumon grillé 4+7 Haricots verts 7 Carré frais 7 Tarte aux pommes 1+7	Salade verte* 10+12 Daube de bœuf 9 Gnocchis 1+7 Yaourt vanille 7	Velouté de potiron* 7 Dos de cabillaud 4+7 Brocolis* 7 Banane
VACANCES SCOLAIRES		Lundi 30	Mardi 31	
	<u>Menu végétarien</u> Croisillon au fromage 1+7 Œufs durs 3+7 Epinards* 1+7 Fruit*	Salade d'Halloween (carottes+endives+mimolette+olives noires) 7+10+12 Pilons de sorcières 1+3+7 (Tenders de poulet LR) Purée magique (pât+courge*) 7 Mousse de crapaud (mousse au chocolat) 6+7		



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: Fromage 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...)