

## Légume et fruit découverte du mois:

### Radis



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

Lundi 1er	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5
FERIE	Carottes râpées 10+12 Epaule d'agneau Pépinettes 1+7 Fromage blanc nature 7 Fruit*	Radis croc'sel 7 Omelette au fromage 3+7 Pommes de terre vapeur 7 Haricots plats 7 Petit suisse nature 7	Saumon grillé 4+7 Purée de patate douce 7 Epinards 7 Yaourt nature 7 Fruit*	Spaghettis Bolognaises 1+7 Carottes 7 Fromage 7 Purée de fruits
Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12
Velouté de champignons 7+9 Bœuf égréné BBC Boulgour 1+7 Fromage 7 Fruit*	Salade de radis au chèvre 7+10+12 Calamar à l'Armoricaine 2+4+7+12+14 Riz 7 Haricots verts 7 Fromage blanc nature 7	Dos de cabillaud s <sup>se</sup> oseille 4+7 Purée de pomme de terre et légumes 7 Fromage 7 Fruit*	Sauté de porc BBC Polenta 3+7 Epinards sautés 7 Yaourt nature 7 Fruit*	Betteraves 10+12 Haut de cuisse de poulet LR Côtes de blettes béchamel 1+7 Fromage 7 Gâteau aux pommes 1+3+7
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19
Filet de merlu MSC B&C 4+7 Pépinettes 1+7 Chou romanesco 7 Petit suisse nature 7 Fruit*	Concombre 10+12 Bœuf égréné BBC Lasagnes aux légumes 1+7 Fromage 7 Purée de fruits	Sauté de veau marenco Gnocchis 1+3+7 Epinards 7 Fromage 7 Purée de fruits	Omelette ciboulette 3+7 Riz 7 Haricots plats 7 Fromage blanc nature 7 Fruit*	Bœuf égréné BBC Pomme de terre persillées 7 Carottes 7 Yaourt nature 7 Fruit*
VACANCES SCOLAIRES				
Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26
Filet de hoki MSC Sauce provençale 3 Floraline 1+7 Carottes sautées 7 Fromage blanc 7 Fruit*	Sauté d'agneau au curry et pomme 7 Semoule 1+7 Haricots verts 7 Fromage 7 Purée de fruits	Hachis Parmentier (Bœuf BBC) Carottes 7 Yaourt nature 7 Fruit*	Carottes râpées 10+12 Rôti de dinde BBC Purée de patate douce 7 Petit suisse nature 7 Fruit*	Dos de cabillaud B&C 3+7 Blésotto crèmeux aux champignons 1+7 Fromage 7 Fruit*
VACANCES SCOLAIRES				
Lundi 29	Mardi 30			
Rôti de porc BBC Pâtes alphabet 1+7 Brocolis 7 Gouda 7 Purée de fruits	Cubes de colin MSC 4+7 Millet 7 Haricots verts 7 Yaourt nature 7 Fruit*			

### Le radis



Le radis, qu'il soit rouge, noir ou blanc (daikon) est un légume croquant, rafraîchissant et légèrement piquant.

Ses feuilles sont aussi comestibles. Comme la plupart des crucifères, il contient des antioxydants. Côté cuisine, le radis offre une multitude de possibilités et permet de réaliser des assiettes aussi saines que colorées.

Avec seulement 14 kcal pour 100g, le radis est une crudité très peu calorique et dont il serait dommage de se priver dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée. Bonne source de protéines, il contient très peu de lipides et peu de glucides.

Le radis contient également des fibres alimentaires, idéales pour favoriser le bien-être digestif et le transit intestinal. Les fibres ont aussi un effet rassasiant, ce qui explique le pouvoir satiétogène du radis.

Il renferme une multitude de vitamines, minéraux et antioxydants. Sa consommation régulière permettrait de lutter contre le stress oxydatif responsable du vieillissement prématuré des cellules de l'organisme.

#### 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...)