

Légume découverte du mois

La tomate



Mardi 4 juin	Mercredi 5 juin	Jeudi 6 juin	Vendredi 7 juin
Paëlla (poisson MSC) 2+4+1+ Carottes 7 Purée de fruits	Dos de cabillaud aux agrumes 4+7 Purée de patate douce 7 Haricots verts 7 Purée de fruits	Sauté d'agneau à la tomate Pepinettes 1+7 Chou fleur 7 Purée de fruits	Cuisse de poulet LR Floraline 1+7 Ratatouille maison Purée de fruits
Lundi 10 juin	Mardi 11 juin	Mercredi 12 juin	Vendredi 14 juin
Colin MSC basquaise Pâtes alphabet 1+7 Epinards 7 Purée de fruits	Sauté de veau aux olives Pommes de terre vapeur Carottes sautées 7 Purée de fruits	Rôti de porc BBC 1+3 Semoule 7 Haricots plats 7 Purée de fruits	Filet de merlu MSC B&C Floraline 1+7 Purée de céleri 7+9 Purée de fruits
Lundi 17 juin	Mardi 18 juin	Mercredi 19 juin	Vendredi 21 juin
Saumon grillé 4+7 Risotto courgettes 7 Purée de fruits	Bœuf égréné BBC Pomme de terre 7 Epinards 7 Purée de fruits	Rôti de dinde BBC Aubergines à la tomate Pâtes alphabet 1+7 Purée de fruits	Dos de cabillaud B&C 4+7 Purée de patate douce 7 Chou romanesco 7 Purée de fruits
Lundi 24 juin	Mardi 25 juin	Mercredi 26 juin	Vendredi 28 juin
<u>Menu tout bio</u> Agneau à l'orientale Semoule 1+7 Carottes sautées Purée de fruits	Cubes de colin MSC 1+4 Floraline 7 Haricots verts 7 Purée de fruits	Rôti de veau Pepinettes 1 + 7 Brocolis 7 Purée de fruits	<u>Menu tout bio</u> Œufs durs 3 Pomme de terre 7 Ratatouille maison Purée de fruits

La tomate



Originnaire d'Amérique du Sud, elle a été implantée en Europe au XVI^e siècle. Elle a été utilisée comme plante d'ornement avant d'être consommée comme un légume. Découverte en Amérique du Sud au XVI^e 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.

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...)