

Légume découverte du mois: La courgette



VACANCES SCOLAIRES

Lundi 6		Mardi 7		Mercredi 8		Jeudi 9		Vendredi 10	
Dos de cabillaud à la provençale 4 Riz 7 Courgettes sautées 7 Yaourt nature 7 Fruit*		Bœuf égrené BBC Semoule 1+7 Légumes 7 Fromage 7 Fruit*		Bœuf égrené BBC Gnocchis 1+3+7 Brocolis 7 Petit suisse nature 7 Purée de fruits		Rôti de veau Purée de patates douces 7 Epinards 7 Fromage 7 Purée de Fruits*		Carottes râpées 7+10+12 Omelette aux PdT 3 + 7 Fromage 7 Crumble aux pommes maison 1+7	
Lundi 13		Mardi 14		Mercredi 15		Jeudi 16		Vendredi 17	
Sauté de porc BBC au curry 7 Pépinettes 1+7 Carottes sautées 7 Fromage 7 Purée de fruits		Concombres 10+12 Saumon grillé 4+7 Riz 7 Fromage blanc 7 Fruit*		Bœuf égrené BBC Gnocchis 1+3+7 Brocolis 7 Petit suisse nature 7 Purée de fruits		Salade de lentilles 10+12 Tian de courgettes maison 3+7 Fromage 7 Fruit*		Poulet rôti LR Pommes de terre vapeur 7 Epinards 7 Yaourt nature 7 Fruit*	
Lundi 20		Mardi 21		Mercredi 22		Jeudi 23		Vendredi 24	
Pépinettes à la Bolognaise (bœuf BBC) 1+7 Haricots verts 7 Fromage 7 Fruit*		Tomates mozza basilic 7+10+12 Epaule d'agneau Petis pois 7 Fromage blanc 7 Fruit*		Salade de pomme de terre 10+12 Rôti de veau Aubergines parmesanes 7 Yaourt nature 7 Fruit*		Bœuf égrené BBC Haricots rouge 9 Courgettes sautées 7 Fromage 7 Purée de fruits		Filet de Merlu MSC B&C 4+7 Pâtes alphabet 1+7 Chou Romanesco 7 Fromage 7 Purée de fruits	
Lundi 27		Mardi 28		Mercredi 29		Jeudi 30		Vendredi 31	
Pépinettes à la Bolognaise (bœuf BBC) 1+7 Haricots verts 7 Fromage 7 Fruit*		Clafouti de courgettes au parmesan 1+3+7 Pomme de terre vapeur 7 Petit suisse nature 7 Fruit*		Pizza au fromage 1+7 Rôti de dinde BBC Brocolis 7 Fromage 7 Purée de fruits		Filet de Hoki MSC sauce basquaise 3 Pomme de terre vapeur 7 Epinards 7 Fromage 7 Purée de fruits		Porc BBC au caramel 1+6 Riz basmati 7 Carottes sautées 7 Yaourt nature 7 Fruit*	



La courgette

C'est une variété de courge consommée avant sa pleine maturité. Originaires d'Amérique centrale, elle est arrivée en France au début du siècle et est devenue l'emblème de la cuisine du Midi. L'apport calorique de la courgette est très faible. Composée de 95 % d'eau, elle contient une quantité record de minéraux et d'oligo-éléments, notamment potassium, phosphore, magnésium et calcium ainsi que nombreuses vitamines (C, B3 et en provitamine A).



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 Cœur



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...)