

# Mois d'Octobre 2024

## Légume du mois: Potiron



Le potiron est une courge de la famille des cucurbitacées. Il est composé majoritairement d'eau puisqu'il en contient 92 grammes pour une portion de 100 grammes. Cette forte concentration d'eau en fait un aliment peu calorique. Parmi ses autres bienfaits, il est intéressant pour sa concentration en fibres très bien tolérées par l'organisme. Il doit la couleur orangée de sa chair à la présence de caroténoïdes. Ces pigments naturels se composent de provitamines A transformées en vitamine A par l'organisme.

Le potiron se cuisine très facilement et se décline dans de nombreuses recettes de velouté, potage. Il est aussi parfait au four coupé en dés, simplement posés sur une plaque du four avec du sel et un filet d'huile d'olive. En gratin avec du fromage râpé, il ravira les papilles de toute la famille.



<b>Mardi 1er octobre</b> Sauté d'agneau au curry 1+7 Riz 7 Fromage 7 Fruit*	<b>Mercredi 2 octobre</b> Salade verte 10+12 Spaghetti à la bolognaise (bœuf bio) 1+7 Flan 7	<b>Jeudi 3 octobre</b> <i>Menu alternatif</i> Velouté de lentilles corail au lait de coco 7 Semoule / potiron 1+7 Fromage 7 Fruit*	<b>Vendredi 4 octobre</b> Salade de betteraves 10+12 Rôti de dinde BBC Epinards béchamel 1+7 Gâteau maison 1+3+7+8 (Gâteau Nantais)	
<b>Lundi 7 octobre</b> Sauté de porc BBC à la provençale Torsades 1+7 Fromage 7 Fruit*	<b>Mardi 8 octobre</b> Salade de blé 1+10+12 Poisson pané MSC 1+4 Brocolis 7 Fromage blanc 7	<b>Mercredi 9 octobre</b> Sauté de veau aux olives Polenta 3+7 Fromage 7 Fruit*	<b>Jeudi 10 octobre</b> <i>Menu végétarien bio</i> Carottes râpées (vinaigrette à part) 10+12 Tian de potiron 3+7 Fromage 7 Fruit*	
<b>Vendredi 11 octobre</b> Salade verte (Vinaigrette à part) 10+12 Rosbeef Panisse Yaourt nature 7	<b>Semaine du goût thème LEGUMES ANCIENS</b>			
<b>Lundi 14 octobre</b> Betterave chioggia Rôti de dinde BBC Chou fleur béchamel 1+7 Tarte au citron 1+3+7	<b>Mardi 15 octobre</b> Velouté de légumes anciens 7+9 Cubes de saumon B&C 4+7 Riz 7 Crème au chocolat 7	<b>Mercredi 16 octobre</b> Sauté d'agneau façon tajine 12 Purée de pomme de terre rutabaga 7 Fromage 7 Fruit*	<b>Jeudi 17 octobre</b> Carottes tricolores 10+12 Dos de colin MSC 1+4+7 Ebly 1+7 Fromage blanc 7	<b>Vendredi 18 octobre</b> Salade de lentilles mimolette 7+10+12 Poulet Rôti LR Salsifis ail et fines herbes 7 Fruit*
<b>VACANCES SCOLAIRES</b>				
<b>Lundi 21 octobre</b> Daube Gnocchis 1+3+7 Fromage 7 Fruit*	<b>Mardi 22 octobre</b> <i>Menu végétarien</i> Salade verte 10+12 Quiche au fromage 1+3+7 Haricots verts 7 Flan au caramel 7	<b>Mercredi 23 octobre</b> Carottes râpées 10+12 Blanquette de veau 1+7 Riz 7 Petit suisse nature sucré 7	<b>Jeudi 24 octobre</b> Salade de pâtes 1+7+10+12 Filet de flétan B&C 4+7 Brocolis 7 Yaourt aromatisé 7	<b>Vendredi 25 octobre</b> Saucisse Purée 7 Fromage 7 Fruit*
<b>VACANCES SCOLAIRES</b>				
<b>Lundi 28 octobre</b> Dos de cabillaud sauce provençale 4 Semoule 1+7 Fromage 7 Fruit*	<b>Mardi 29 octobre</b> <i>Menu alternatif</i> Salade de pois chiche 10+12 Lasagnes de légumes 1+7 Fromage 7 Fruit*	<b>Mercredi 30 octobre</b> Salade de pomme de terre 10+12 Poisson pané MSC 1+4 Haricots plats 7 Yaourt aux fruits 7	<b>Jeudi 31 octobre</b> <i>Menu Halloween</i> Potion magique de citrouille 7 Croquant de chauve souris 1+3 Riz au sang de sorcière 7 Œil de monstre	



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...)