

Lundi 15 octobre

- salade de concombres et dés de fromage de brebis
- sauté de poulet au citron et olives vertes
OU
● galette de tofu au curry
- pommes de terre persillées
- crème renversée au caramel

Lundi 22 octobre

- salade verte batavia
- tortellonis aux 4 fromages
- bûchette de chèvre
- riz au lait nature

Lundi 29 octobre

- segments de pamplemousse
- cordon bleu et ketchup
OU
●● pavé fromager et ketchup
- penne rigate
- coulommiers
- compote pomme

Mardi 30 octobre

- steak haché de bœuf à la sauce tomate bio
OU
● omelette nature bio
- épinards à la crème bio
- emmental bio
- fruit bio



Mardi 16 octobre

- rosette et beurre
OU
●● rillettes de thon mayonnaise
- cœur de colin à l'ail et au persil
- purée crecy
- mimolette
- fruit bio

Mardi 23 octobre

- salade coleslaw
- émincé de bœuf aux épices
OU
●● pané de blé à la tomate et mozzarella
- spaghetti sauce tomate
- croc lait®
- mousse au chocolat

Mercredi 17 octobre

- choucroute de la mer
- camembert
- fruit

Mercredi 24 octobre

- marmite de la mer
- riz
- carré de l'est
- fruit

Jeudi 18 octobre

- salade de carottes céleri pommes et raisins sauce curry
- sauté d'agneau à l'indienne
OU
● steak de soja à l'indienne
- dahl de lentilles corail
- yaourt à la noix de coco
- salade de fruits

Jeudi 25 octobre

- maquereau à la tomate
- rôti de porc aux herbes
OU
● pépites de colin meunière et citron
- jeunes carottes à l'ail
- mini roitelet®
- fruit

Vendredi 19 octobre

- salade d'émincé de radis betteraves et maïs
- boulettes de bœuf à la provençale
OU
●● boulettes de lentilles à la provençale
- ratatouille
- montalait®
- brownie et crème anglaise

Vendredi 26 octobre

- tartare de tomates
- poulet rôti
OU
●● surimi mayonnaise
- röstis de légumes
- chamois d'or®
- liégeois au chocolat

Mercredi 31 octobre

Repas



HALLOWEEN

Jeudi 1^{er} novembre

FÉRIÉ



Vendredi 2 novembre

- salade de tomates et concombres
- filet d'églefin sauce citronnée
- chou fleur
- fol épi p'tit roulé®
- gélatiné au caramel

Pomme, pomme, pomme, pommmmmme !

La semaine du goût se déroule cette année du 8 au 14 octobre 2018 ! A cette occasion, la cuisine centrale te propose de découvrir la pomme consommée et cuisinée de plusieurs manières (plat sucré, plat salé, cuite, crue...). Il existe aujourd'hui une trentaine de variétés de pommes de couleurs, de textures et de goût différents. Sa richesse en minéraux et fibres en fait un aliment excellent pour la santé que tu peux consommer sans modération.

Voici une petite recette originale à faire chez toi avec des pommes :

Salade de betteraves, pommes et surimi (pour 4 personnes)

Ingrédients

- 1 grosse betterave cuite rouge
- 1 pomme verte (granny smith)
- 4 bâtonnets de surimi
- ½ citron vert
- Sel, poivre

Préparation

1. Couper la pomme et la betterave en petits cubes.
2. Couper en rondelle le surimi
3. Mélanger le tout puis assaisonner avec une cuillère à soupe d'huile d'olive mélangée au jus de citron vert.
4. Saler et poivrer.



Légendes

- Crudités : fruits et légumes crus
- Cuidités : fruits et légumes cuits
- Produits sucrés : bonbons, gâteaux, sucre, miel...
- Produits laitiers : fromages, lait, yaourts...
- Féculents : pommes de terre, pâtes, céréales...
- Plats protidiques : viande, poisson, œufs, protéines végétales (légumineuses et autres)
- Matières grasses : huiles, beurres, crèmes...

Mon enfant a une allergie alimentaire : que faire ?

La réglementation en vigueur exige que toute préparation emballée contenant des allergènes fasse l'objet d'un étiquetage obligatoire. Si la présence avérée de ces substances peut être contrôlée à l'aide des fiches techniques de chaque produit, la vérification des menus de la cantine peut s'avérer fastidieuse pour les familles, d'autant plus que la cuisine centrale n'est pas en mesure de garantir l'absence totale des différents allergènes dans sa prestation (possibilité de traces omniprésentes). Le recours à un PAI (Projet d'Accueil Individualisé) peut alors être envisagé en collaboration avec le chef d'établissement et le médecin scolaire. Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter le site public dédié à ce sujet :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F21392>

C'est la rentrée !

Les vacances d'été sont désormais finies, et pour une rentrée bien réussie, les enfants doivent retrouver les bonnes habitudes, à commencer par une alimentation saine et équilibrée, gage d'énergie et de concentration pour obtenir de bons résultats à l'école. Notre cuisine centrale propose pour ses convives des menus riches et variés en essayant de les inciter à manger de tout, en composant protéines, féculents, crudités et laitages qui sont indispensables pour des apports complets, nécessaires à une bonne croissance et garants d'une bonne santé.

Pour la fabrication des 14 000 repas quotidiens, nous continuons à veiller sur la qualité, en changeant les marchés pour certains produits comme la viande, les salades, les légumes, et les fruits. Dans cette démarche, notre équipe se donne tous les moyens pour satisfaire le mieux possible les goûts des enfants, avec une alimentation de qualité, en favorisant les produits issus de l'agriculture Biologique, de saison et de proximité.

En octobre, la « Semaine du Goût », sera l'occasion d'éduquer le palais de nos petits convives à la diversité des aliments, en les invitant à découvrir des nouvelles saveurs qui leur donneront envie de palier « manger » avec « plaisir » !

Le 16 octobre, on fêtera aussi la journée mondiale de l'alimentation qui s'articule avec la journée nationale de lutte contre le gaspillage alimentaire, pour sensibiliser les citoyens, car chaque jour, des tonnes d'aliments sont jetées alors que des millions de personnes vivent sous le seuil de la pauvreté. La rentrée scolaire, c'est aussi l'occasion de faire la connaissance des nouveaux parents élus délégués, que nous invitons comme chaque année ainsi que les responsables dans les écoles et les centres de loisirs, à faire remonter leurs observations pour les exposer à la commission de menus scolaires qui se réunit toutes les huit semaines. Cette commission participe activement à la qualité des repas servis, et a pour objectif d'échanger puis de valider les menus proposés par nos diététiciennes, qui veillent avec soin à élaborer des menus attractifs et équilibrés avec des produits de qualité, tout en respectant les grammages à attribuer à chaque catégorie d'usager.

Enfin, je me joins à toute l'équipe de notre cuisine centrale pour vous souhaiter une très bonne rentrée à tous !

Mme Ouboumour

Lundi 3 septembre

- pamplemousse et sucre
- miettes de thon
- raviolis aux 6 légumes
- tome noire
- gélifié à la vanille

Lundi 10 septembre

- lasagnes ricotta-chèvre épinard
- salade verte iceberg
- brie
- œufs au lait

Lundi 17 septembre

- concombres à la bulgare
- tajine d'agneau aux fruits secs
- boulettes de lentilles aux fruits secs
- courgettes ail et persil
- leerdamer®
- compote pomme banane

Lundi 24 septembre

- filet de dorade sauce crème aneth
- beignets de brocolis
- vache qui rit®
- fruit de proximité

Lundi 1^{er} octobre

- salade de soja et concombres
- sauté de porc au caramel
- filet de colin aux câpres
- poêlée bretonne
- tome blanche
- far aux pruneaux

Lundi 8 octobre

- duo de légumes bulgare
- escalope de dinde sauce basquaise
- galette de quinoa à la provençale
- petits pois
- kiri®
- tarte aux pommes normandes

Mardi 4 septembre

- omelette aux herbes
- pœlée espagnole
- camembert
- fruit bio

Mardi 11 septembre

- œuf mayonnaise
- cubes de colin sauce crétoise
- haricots verts à l'ail et au persil
- edam
- pastèque

Mardi 18 septembre

- filet de cabillaud sauce maltaise
- petits pois et carottes
- pont l'évêque
- fruit bio

Mardi 25 septembre

- salade de tomates aux dés d'emmental
- sauté de veau sauce chèvre-miel
- aile de raie sauce normande
- pommes de terre persillées
- gélifié au chocolat

Mardi 2 octobre

- pâté de campagne et cornichon
- sardine et beurre
- omelette aux champignons
- haricots verts à l'ail
- camembert
- fruit bio

Mardi 9 octobre

- rôti de veau sauce au sirop d'érable et pommes
- filet de cabillaud sauce au sirop d'érable et pommes
- boulgour
- spécialité laitière à la vanille
- salade de fruits

Mercredi 5 septembre

- pastèque
- steak de soja à l'indienne
- pommes de terre grenailles
- crème onctueuse caramel

Mercredi 12 septembre

- melon
- nuggets végétaux
- farfalles aux petits légumes
- crème onctueuse vanille

Mercredi 19 septembre

- poireaux vinaigrette
- brandade de morue
- salade verte douceur
- yaourt nature
- tarte aux framboises

Mercredi 26 septembre

- rillettes de thon mayonnaise
- pané moelleux toscana
- haricots beurre sauce provençale
- emmental
- fruit

Mercredi 3 octobre

- segments de pamplemousses
- aiguillettes de colin panées au fromage
- serpentinis
- petit suisse nature
- palet breton

Mercredi 10 octobre

- salade de penne au gaspacho
- tortillas poivrons et pommes de terre
- haricots plats à l'ail
- maroilles
- fruit

Jeudi 6 septembre

- tomate
- pané moelleux nature et ketchup
- courgettes au thym
- contadin®
- gâteau moelleux au citron

Jeudi 13 septembre

- sauté de poulet sauce citron aux olives
- filet de rouget aux olives
- pommes de terre persillées
- gouda
- fruit

Jeudi 20 septembre

- émincé de bœuf aux épices
- aiguillettes de saumon meunière et citron
- chou fleur
- port salut
- fruit

Jeudi 27 septembre

- carottes râpées aux olives
- blanc de dinde
- haché de colin à la tomate et à la ciboulette
- salade de penne au gaspacho
- coulommiers
- île flottante

Jeudi 4 octobre

- sauté de bœuf sauce caraïbes
- filet de carrelet sauce caraïbes
- carottes
- bonbel mini®
- fruit bio

Jeudi 11 octobre

- salade d'endives aux pommes
- saucisse de volaille et ketchup
- nuggets de poisson et ketchup
- frites
- yaourt à boire
- madeleine

Vendredi 7 septembre

- cœur de colin et mayonnaise
- salade douceur de crudités
- yaourt velouté aux fruits
- melon

Vendredi 14 septembre

- rôti de veau froid et mayonnaise
- œuf dur mayonnaise
- salade coleslaw
- chamois d'or®
- fruit

Vendredi 21 septembre

- melon
- falafels sauce fromage blanc au citron et persil
- taboulé à la libanaise
- riz au lait au caramel

Vendredi 28 septembre

- radis et beurre
- sauté de lapin aux pruneaux
- filet de saumon sauce au beurre blanc
- riz
- chamois d'or®
- mosaïque de fruits au sirop


Vendredi 5 octobre

- salade de courgettes tomates et feta
- solo de hoki grillé au thym
- pommes de terre vapeur
- crème onctueuse vanille

Vendredi 12 octobre

- duo de crudités carotte céleri
- filet de saumon sauce nantua
- épinards à la crème
- brie
- dés de pommes caramélisées

Bollywood dans ton assiette!
 La cuisine indienne est très riche en saveurs du fait de l'ajout d'épices (garam massala, cardamome, piment...) et de coriandre. Au sud, la cuisine indienne est principalement végétarienne (avec beaucoup de légumes secs : lentilles, pois chiches...). A contrario, la gastronomie du nord est plus influencée par la cuisine turque et mongole. Ainsi, la viande fait partie intégrante de la consommation quotidienne. Le **jeudi 18 octobre** prochain, tu pourras voyager au cœur des saveurs du nord du pays tout au long du repas.



Des questions sur les contraintes d'élaboration des menus en restauration collective scolaire ? N'hésitez pas à consulter les recommandations nutritionnelles du GEMRCN établies par le Ministère de l'Economie et la Direction des Affaires Juridiques :

https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf

De plus, si vous souhaitez consulter la composition des goûters de vos enfants, rendez-vous sur le site de Grand Paris Sud Est Avenir : <http://sudestavenir.fr/menus>

Allo Ween ? Ici Trouille...
 Traditionnellement, le soir d'Halloween, les enfants se déguisent en sorcières, fantômes, squelettes, monstres... Ils vont ensuite de portes en portes pour réclamer des bonbons sous peine de jeter un sort aux personnes non généreuses. Cette fête tient surtout son origine lointaine des pays celtes dont le calendrier annuel se terminait le 31 octobre et non le 31 décembre. Il s'agit donc de LA fête traditionnelle de fin d'année des celtes qui, également en la veille de Toussaint, célèbrent leurs morts. Le **mercredi 31 octobre**, viens manger un repas absolument diabolique avec tes amis.

