

gourmands gourmets !

LES MENUS DE VOS ENFANTS

Lundi 12 avril

- rossette de porc **OU** rillettes de thon
- omelette nature **BIO**
- boullgour et ratatouille
- abondance
- fruit **BIO**

Lundi 19 avril

- salade de tomates et basilic
- filet de saumon sauce oseille
- choux fleurs **BIO**
- petits fromages frais aromatisés **BIO**
- mousse au chocolat

Lundi 26 avril

- salade de carottes râpées et des d'émmental
- croq veggie fromage
- frites
- mini leerdamer®
- fruit **BIO**

Mardi 27 avril

- chili con carne **OU** chili con pesce
- coulommiers
- fruit

Mardi 13 avril

- salade verte
- filet de cabillaud sauce crème
- petits-pois et carottes **BIO**
- yaourt à la noix de coco

Mardi 20 avril

- salade verte
- sauce bolognaise **OU** sauce bolognaise végétale
- tagliatelles
- cantal
- fruit

Mercredi 28 avril

- rillettes de saumon
- boulettes de boeuf **BIO** à la tomate **OU** boulettes de soja à la tomate
- haricots plats aux champignons
- montcendré
- fruit **BIO**

Mercredi 14 avril

- salade tartare de tomates
- bouchée de courgettes à la menthe et sauce fromage blanc
- céréales méditerranéennes
- camembert
- fruit **BIO**

Mercredi 21 avril

- salade de concombres à la crème
- galette de blé pois et tomates
- purée de carottes
- yaourt aromatisé à la poire **BIO**

Jeudi 29 avril

- salade grecque
- filet de dorade sauce basilic
- brocolis
- crème dessert au chocolat

Vendredi 30 avril

- couscous d'agneau **OU** couscous aux boulettes de pois chiches
- yaourt nature
- fruit

Jeudi 15 avril

- salade de carottes râpées
- navarin d'agneau **OU** boulettes de soja sauce tomate basilic
- garniture de légumes
- mini bonbel
- terrine de pommes caramélisées à la normande

Jeudi 22 avril

- sauté de boeuf sauce forestière **OU** poisson aux corn flakes
- haricots verts **BIO**
- saint nectaire
- fruit de proximité

Vendredi 16 avril

- aiguillettes de poulet sauce citronnée **OU** beignets de calamars et poisson à la romaine
- spaghettis
- tome noire
- fruit

Vendredi 23 avril

- saucisse de volaille **OU** boulettes de soja à la tomate
- lentilles **BIO**
- rouy®
- fruit

Si tu aimes les nuggets, je te propose de refaire cette recette à la maison. Ils sont faciles à réaliser et bien meilleurs d'un point de vue nutritionnel que ceux que tu achètes dans le commerce.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 blancs d'œuf
- 4 escalopes de poulet
- Sel
- Poivre
- Chapelure (ou du pain dur émietté finement)
- Huile de cuisson



Préparation :

- Mixe les escalopes de poulet avec les blancs d'œuf.
- Ajoute un peu de sel et de poivre en fonction de tes goûts.
- À l'aide d'une cuillère, tu peux former des petites boules que tu pourras légèrement aplatir afin de leur donner la forme des nuggets industriels.
- Roule la préparation dans la chapelure.
- Fais chauffer de l'huile de cuisson dans la poêle puis cuis les nuggets pendant environ 5 minutes. Retourne-les à mi-cuisson.

Bon appétit...

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>



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'Économie 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>

Bon pour ta santé et Bon pour ta planète !

Dans la continuité des engagements de Grand Paris Sud Est Avenir en faveur d'un environnement plus respectueux des citoyens, l'évolution des actions menées dans le secteur de la restauration collective et de la commande publique s'inscrit dans la prise de conscience globale des dirigeants de nos communes de la nécessité d'être des collectivités exemplaires prenant en compte les objectifs du développement durable et anticipant au plus vite les obligations fixées par la loi Egalim dans le respect du Grenelle de l'environnement (limitation de l'impact carbone).

Il s'agit d'améliorer sans cesse la composition des repas servis et de promouvoir une démarche éducative incitant les enfants à consommer des protéines végétales, d'associer ainsi l'éducation au goût, au geste citoyen, à moins de gaspillage et à la citoyenneté d'une façon plus générale.

En 2020, la crise sanitaire a généré des difficultés considérables d'approvisionnement, GPSEA va faire en sorte en 2021 de recourir dans une plus large mesure encore à ces produits de qualité conformément aux objectifs fixés par la nouvelle réglementation. Cependant, le respect de cette obligation sera inévitablement assujéti aux capacités de l'industrie agro-alimentaire de fournir les 13 500 repas par jour commandés par les villes d'Alfortville, de Créteil, de Limeil-Brevannes et de Noisieu, communes bénéficiaires du service de fabrication et de livraison des repas de GPSEA, ce qui démontre à ce jour les limites en la matière.

La plaquette « Gourmands Gourmets ! »

La plaquette « Gourmands Gourmets ! » permet de mieux comprendre la composition des repas et la répartition des principaux éléments nutritionnels en introduisant un code couleur des aliments (pastilles couleur). De multiples explications sont fournies à chaque fois en bas de la plaquette pour faciliter la compréhension de la composition des menus.

D'autres informations sont sur le site internet : <http://www.sudestavenir.fr> rubrique vivre & habiter.

Mme France BERNICHI
Conseillère territoriale déléguée
à la confection et livraison de repas
aux élèves et aux aînés

Lundi 1 mars

- salade verte
- brandade de morue
- brie
- fruit BIO

Lundi 8 mars

- boulettes de boeuf à la sauce tomate
- haché de soja à la sauce tomate**
- blé piperade
- mimolette BIO
- fruit

Lundi 15 mars

- filet de cabillaud sauce crétoise
- penne aux légumes
- contadin
- fruit BIO

Lundi 22 mars

- sauté de boeuf aux 4 épices
- Filet de colin à la crème**
- Suprême de poisson blanc meunière**
- gnocchis à la crème
- Brie
- fruit de proximité

Lundi 29 mars

- poulet rôti et ketchup
- pépites de hoki gratinées et ketchup
- pommes de terre noisettes
- brie
- fruit BIO

Lundi 5 avril

férié



Mardi 2 mars

- salade de perles légumières
- pané moelleux nature**
- pôlée espana
- port salut®
- fruit BIO

Mardi 9 mars

- salade coleslaw
- filet de merlu sauce crème citronnée
- petits pois et carottes
- yaourt BIO à la myrtille

Mardi 16 mars

- tartinable poisson**
- pain de mie
- salade de pâtes
- chips
- poire

Mardi 23 mars

- lentilles vertes BIO
- riz cuit à la tomate
- Ortolan® BIO
- fruit

Mardi 30 mars

- tomates à la vinaigrette
- cordou bleu
- pavé de poisson mariné à la provençale**
- petits pois
- yaourt nature et sucre
- beignet au chocolat ou chou melba

Mardi 6 avril

- tomate entière
- brandade de morue
- cousterson®
- tarte aux pommes

Mercredi 3 mars

- paëlla de poisson
- saint nectaire
- fruit

Mercredi 10 mars

- salade de pâtes marco polo
- galette de boulgour et épeautre aux petits légumes
- purée d'épinards
- camembert
- fruit de proximité

Mercredi 17 mars

- hachi végétal à la courge butternut
- salade verte
- yaourt aromatisé
- pêche au sirop

Mercredi 24 mars

- maquereau à la tomate
- croq veggie au fromage
- brocolis
- yaourt nature BIO
- fruit

Mercredi 31 mars

- taboulé
- steak haché de boeuf
- boulettes de soja sauce tomate et basilic**
- ratatouille
- fromage frais aux fruits
- banane

Mercredi 7 avril

- tartinable de poisson et surimi
- tortillas aux oignons et pommes de terre
- poêlée de légumes espana
- crème dessert au chocolat

Jeudi 4 mars

- carottes râpées
- sauté de veau sauce forestière
- omelette nature bio ou conventionnelle**
- pommes de terre grenailles
- crème dessert au chocolat

Jeudi 11 mars

- sauté de poulet sauce au curry**
- croq' veggie au fromage**
- lentilles BIO
- Overnat®
- banane BIO

Jeudi 18 mars

- sauté de porc sauce aux petits oignons
- paupiette du pêcheur**
- frites
- petit moulé nature®
- fruit

Jeudi 25 mars

- salade de tartare de tomate
- Suprême de poisson meunière et citron**
- Jeunes carottes à la coriandre
- Tome noire
- Crème dessert à la vanille BIO

Jeudi 1er avril

- radis et beurre
- filet de hoki sauce safranée
- riz créole
- carré de l'est
- compote de pommes ou pompon cacao

Jeudi 8 avril

- céleri rémoulade
- filet de poisson meunière et citron
- trio de brocolis et légumes
- fromage blanc nature
- ablé de retz

Vendredi 5 mars

- salade de concombres vinaigrette
- pépites de hoki gratinées au fromage
- haricots beurres à la provençale
- semoule au lait nature BIO

Vendredi 12 mars

- salade de radis maïs et tomates
- galette de blé pois et tomates
- mélange de légumes BIO
- yaourt BIO local à la framboise
- gaufre de liège

Vendredi 19 mars

- rillettes de thon
- rôti de veau sauce normande
- Pané blé au fromage et épinards**
- riz BIO à la fondue de poireaux
- pont l'évêque
- fruit BIO

Vendredi 26 mars

- salade de duo de chou et fromage
- Sauté de dinde à la crème**
- Pané moelleux toscana**
- pôlée espana
- petit soignon®
- Paris-Brest

Vendredi 2 avril

- carottes râpées
- boulettes de soja à la sauce tomate**
- filet de colin pané
- purée de pommes de terre
- pavé demi-sel
- flan à la vanille

Vendredi 9 avril

- avocat mayonnaise
- Croq'tofu à la provençale**
- riz
- mimolette
- Ananas au sirop

Légendes - Qualité des menus

- Prestations végétariennes
- Produits de proximité et issus de l'agriculture raisonnée
- Produits d'appellation d'origine protégée (AOP ou IGP) ou contrôlée (AOC)
- Produits Label rouge
- Produits Bleu Blanc Cœur
- Produits issus de l'agriculture biologique

Les gnocchis, ces petites pâtes de pommes de terre !

Les gnocchis sont des petites boules de pâtes fabriquées à base de purée de pommes de terre asséchée avec de la farine. Il s'agit d'une spécialité italienne qui peut être accompagnée de sauce tomate, crème parmesan, champignons... Comme les pâtes, ce plat peut se conjuguer à l'infini. Le **lundi 22 mars**, tu pourras déguster des gnocchis à la sauce crème.



Légendes - Groupes alimentaires

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