

gourmands gourmets !

LES MENUS DE VOS ENFANTS

Lundi 14 février

- salade de duo de chou et fromage
- omelette basquaise
- coquillettes
- coulommiers
- crème dessert au caramel

Lundi 21 février

- salade concombres à la crème
- moussaka de bœuf
- moussaka végétarienne
- maroilles
- fruit

Lundi 28 février

- salade coleslaw
- pavé fromager
- brocolis
- brie
- fruit

Mardi 1^{er} mars

- spaghettis à la sauce bolognaise de bœuf
- spaghettis à la sauce bolognaise végétale
- port salut
- fruit

Mardi 15 février

- rillettes de porc et cornichons
- rillettes de saumon
- filet de rouget au jus aromatisé à la tomate et citron
- pôlée de légumes celtique
- edam
- fruit

Mardi 22 février

- Salade de lentilles à l'échalote
- crêpe à la volaille
- crêpe au fromage
- salade verte
- yaourt au lait de chèvre
- fruit

Mercredi 2 mars

- paëlla de poulet
- paëlla de poisson
- saint nectaire
- fruit

Mercredi 16 février

- poisson pané tomato fish
- purée de pommes de terre
- yaourt local à la vanille
- fruit

Mercredi 23 février

- filet de cabillaud sauce crème parmesan et basilic
- duo de blé et brocolis
- chamois d'or
- fruit

Jeudi 3 mars

- carottes râpées aux dés d'emmental
- rôti de veau au jus
- omelette nature
- frites
- petit fromage frais aromatisé
- gâteau moelleux au chocolat

Vendredi 4 mars

- salade verte et tartare de tomate
- filet de saumon sauce crème
- choux fleurs en conversion à la béchamel
- semoule au lait nature

Jeudi 17 février

- sauté de poulet à la forestière
- boulettes de pois chiches à la sauce forestière
- mélange de légumes
- emmental
- fruit

Jeudi 24 février

- salade d'émincé de radis aux tomates et maïs
- sauté de bœuf au curry
- boulettes de lentilles corail sauce au curry
- courgettes natures
- saint nectaire
- tarte aux poires bourdaloue

Vendredi 18 février

- salade de céleri rémoulade et dés d'emmental
- tajine d'agneau aux abricots
- tajine de boulettes de pois chiches aux abricots
- semoule
- yaourt velouté aux fruits

Vendredi 25 février

- tomate farcie veggie
- riz
- pont l'évêque
- fruit

Velouté de carottes à l'indienne

L'hiver est la bonne période pour se réchauffer autour d'une bonne soupe gourmande. De plus, sa richesse en vitamines et minéraux contribue à aider ton organisme à lutter contre les petits virus de l'hiver ! Alors, fais-toi plaisir et bon appétit !

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 750 g de carottes épluchées
- 1 c. c de curry
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 c. s d'huile d'olive
- 4 petits fromages type vache qui rit
- Coriandre fraîche
- Sel, poivre



Préparation :

- Faire revenir les oignons en morceaux dans l'huile d'olive puis ajouter l'ail.
- Ajouter 750 g de carottes coupées en rondelles, le curry et la muscade.
- Ajouter un 800 ml d'eau ainsi que le cube de bouillon de volaille.
- Cuire environ 35 minutes à feu doux, après ébullition.
- Mixer la soupe.
- Ajouter les petits fromages puis mixer à nouveau.
- Déposer au dernier moment des feuilles de coriandre dans l'assiette de soupe déjà servie.
- Déguster immédiatement.

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>

Bonne nouvelle année pleine de fruits et de légumes pour ta santé !

La nouvelle année arrive avec le froid et son cortège d'intempéries, l'hiver est bien là.

Les enfants ont souvent moins d'énergie pendant cette période de l'année. Le froid fragilisant les défenses immunitaires et diminuant la résistance aux virus.

Alors comment faire ?

Les vitamines sont à privilégier pendant cette période hivernale. Les élu.e.s et responsables de la cuisine centrale proposent donc une alimentation variée grâce aux produits de saison : épinards, choux, brocolis, choux-fleurs, endives..., autant de légumes riches en vitamines, fibres et en eau servis apportant l'énergie nécessaire pour faire face aux températures hivernales.

Les fruits d'hiver comme la clémentine, l'orange, la banane ou encore le kiwi et l'ananas, sont une source de vitamine C, et sont à l'honneur pendant cette période.

Les diététiciennes de la cuisine centrale font en sorte de proposer une alimentation équilibrée, pleine de vitamines, donnant l'essentiel à la formation des anticorps pour combattre les infections.

Les plats de fêtes sont aussi un régal pour les petits et les grands. C'est l'occasion de découvrir des plats élaborés à déguster avec des purées douces et onctueuses, par exemple.

Si tu déjeunes à la cantine tous les jours, inscris-toi à l'avance pour bénéficier d'un repas équilibré et de saison. N'hésite pas aussi à nous communiquer tes remarques et appréciations, à télécharger le menu et à lire d'autres informations qui t'expliquent la composition des menus sur le site :

<http://www.sudestavenir.fr> rubrique vivre & habiter

Tu trouveras des explications précises en bas de la plaquette GOURMANDS/GOURMETS pour mieux comprendre ce que tu dégustes.

BON APPETIT !

Mme France BERNICHI

Conseillère territoriale déléguée
à la confection et livraison de repas
aux élèves et aux aîné.e.s

Lundi 3 janvier

- rillettes de thon
- lasagnes aux légumes pesto et grana padano
- yaourt aromatisé à la vanille
- fruit

Lundi 10 janvier

- sauté de porc aux pruneaux
 OU
- galette de blé pois et tomates
- pommes de terre
- emmental
- fruit

Lundi 17 janvier

- salade de concombres à la crème
- sauté de veau sauce forestière
 OU
- cubes de poisson blanc sauce forestière
- petits pois
- cousterson®
- liégeois au chocolat

Lundi 24 janvier

- steak haché et ketchup
 OU
- pané moelleux toscana et ketchup
- pommes de terre façon wedges
- fromage frais nature
- fruit

Lundi 31 janvier

- salade duo de choux et fromage
- filet de merlu sauce citronnée
- pôlée espagnole
- croc'lait®
- flan nappé au caramel

Lundi 7 février

- lasagne de bœuf
 OU
- lasagne au saumon
- salade verte
- yaourt local à la fraise
- poire cuite au chocolat

Mardi 4 janvier

- salade duo de chou et fromage
- brandade de morue
- salade verte
- cantal
- mousse au chocolat

Mardi 11 janvier

- salade de céleri rémoulade et dés d'emmental
- suprême de poisson meunière et citron
- choux fleur en conversion la béchamel
- chamois d'or®
- riz au lait nature

Mardi 18 janvier

- cordon bleu de volaille
 OU
- pavé fromager
- penne rigate
- yaourt local à la fraise
- fruit

Mardi 25 janvier

- salade coleslaw
- sauté de bœuf sauce aux olives
 OU
- filet de rouget au citron tomates et olives vertes
- ratatouille
- brie
- purée de pomme

Mardi 1^{er} février

- boulettes de soja à la sauce tomate
- purée de carottes et pommes de terre
- fromage blanc
- fruit

Mardi 8 février

- petit salé de porc
 OU
- filet de cabillaud sauce aux champignons
- lentilles
- gouda
- fruit

Mercredi 5 janvier

- salade de carottes râpées au maïs
- duo de semoule et lentilles aux épices
- saint paulin
- pomme cuite

Mercredi 12 janvier

- surimi mayonnaise
- hâché de soja aux petits oignons
- purée de patates douces gratinées au fromage
- yaourt mixé aux fruits
- fruit

Mercredi 19 janvier

- salade de radis émincés à la tomate et au maïs
- chili sin carne
- riz
- tome noire
- flan à la vanille nappé caramel

Mercredi 26 janvier

- aîle de raie à la sauce tomate
- quinoa et brocolis
- carré®
- fruit de proximité

Mercredi 2 février

- salade de concombres aux dés de fromage de brebis et olives noires
- colombo de cabillaud
- riz
- vache qui rit®
- crêpe à la banane et chocolat

Mercredi 9 février

- salade piémontaise
- filet de merlu sauce crème
- épinards à la crème
- camembert
- fruit

Jeudi 6 janvier

- salade verte
- filet de cabillaud sauce crème safranée
- petits pois et carottes
- yaourt coco
- compote pomme

Jeudi 13 janvier

- rôti de veau à la sauce tomate et basilic
 OU
- tomate farcie végétale
- haricots verts
- kiri®
- fruit de proximité

Jeudi 20 janvier

- rosette et cornichon
- œufs durs mayonnaise
- filet cabillaud sauce aux fruits de mer
- poireaux à la crème
- brie
- galette des rois

Jeudi 27 janvier

- salade endives aux pommes
- steak de soja sauce curry
- riz
- cantal
- ananas au sirop

Jeudi 3 février

- sauté de poulet façon makhani
 OU
- filet de colin façon makhani
- petits pois
- coulommiers
- fruit

Jeudi 10 février

- salade de radis émincé aux tomates et maïs
- steak de soja sauce tomate
- haricots verts persillés
- brie
- tarte au chocolat

Vendredi 7 janvier

- sauté d'agneau au curry
 OU
- boulettes de pois chiches sauce au curry
- pôlée espagnole
- tome noire
- fruit

Vendredi 14 janvier

- pané de blé, emmental, épinards et ketchup
- courgettes
- pont l'évêque
- fruit

Vendredi 21 janvier

- salade façon caesar sans viande
- croq' tofu à la provençale
- blé aux petits légumes
- yaourt local à la vanille
- flan pâtissier

Vendredi 28 janvier

- rôti de porc au romarin
 OU
- omelette aux champignons
- haricots plats à l'ail
- yaourt local à la framboise
- fruit

Vendredi 4 février

- salade de carottes râpées vinaigrette
- sauté de bœuf aux petits oignons
 OU
- pané moelleux toscana
- gnocchis sauce tomate
- petit fromage frais aromatisé
- gâteau de semoule perlé orange

Vendredi 11 février

- salade endives et emmental
- blanquette de veau
 OU
- blanquette de poisson
- petits pois et carottes
- saint paulin
- gélifié au caramel

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

Explications des logos de qualité

Acte 3 : Produits d'appellation d'origine protégée (AOP), contrôlée (AOC) ou indication géographique protégée (IGP)

L'Appellation d'origine est un signe européen basé sur la notion de territoire et qui concerne les produits dont les étapes de production sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même aire géographique, qui donne son originalité et sa typicité à un produit. C'est la notion de terroir qui fonde le concept des Appellations d'origine : les AOP s'étendent à l'Union européenne tandis que les AOC concernent spécifiquement la France.

Légendes - Groupes alimentaires

- Cruautés : fruits et légumes crus
- Cruautés : 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...

Les menus sont susceptibles de modification en fonction des arrivages.