

gourmands gourmets !

LES MENUS DE VOS ENFANTS

Lundi 20 juin

- filet de cabillaud sauce caraïbes
- pommes de terre lamelles persillées
- emmental
- fruit

Lundi 27 juin

- petit salé **OU**
- nuggets végétaux
- lentilles
- livarot
- fruit

Lundi 4 juillet

- poulet basquaise **OU**
- cabillaud basquaise
- riz
- emmental
- fruit

Mardi 5 juillet

- sauté de veau à la mexicaine **OU**
- steak de soja à la tomate et basilic sauce mexicaine
- duo de haricots rouges et maïs à la sauce tomate
- gouda
- fruit

Mardi 21 juin

- betteraves vinaigrette
- croq'tofu à la provençale
- haricots verts
- yaourt aromatisé à la myrtille
- fruit

Mardi 28 juin

- sauté de bœuf marengo **OU**
- filet de merlu sauce aux carottes
- riz
- saint nectaire
- fruit

Mercredi 6 juillet

- hachi parmentier végétarien à la courge butternut
- salade verte
- yaourt au citron
- tarte aux cerises

Mercredi 22 juin

- pizza au thon
- salade verte
- petit fromage frais aromatisé
- fruit

Mercredi 29 juin

- salade de céleri rémoulade aux pommes et dés d'emmental
- filet de cabillaud à l'aneth et citron
- haricots beurres persillés
- semoule au lait nappé caramel

Jeudi 7 juillet

- salade de tomate au basilic et mozzarella
- salade de pommes de terre au thon
- saint paulin
- compote pomme passion

Vendredi 8 juillet

Vacances Scolaires

Jeudi 23 juin

Repas à thème Américain

- salade coleslaw
- fishburger
- frites
- cheddar
- donut oréo®

Jeudi 30 juin

- carottes râpées
- falafels sauce blanche
- taboulé
- bûche de chèvre
- terrine de pommes caramélisées

JOURNÉE MONDIALE DES ABEILLES
Vendredi 20 mai 2022

Beaucoup s'emmêlent les pinceaux entre abeille, guêpe, bourdon et frelon. Pour voir plus clair, voici ce qu'il faut retenir en quelques mots :

On classe ces insectes, deux par deux, en fonction de leur espèce et de leurs caractéristiques physiques :

- les abeilles avec les bourdons (petits, velus, de couleur jaune et brune)
- les guêpes avec les frelons (grandes, avec une taille fine, de couleur jaune et noire)

Les abeilles ? Elles sont très intelligentes et connaissent le travail d'équipe, par cœur. La colonie d'une ruche est composée d'environ 60 000 ouvrières (pendant l'été) et de la reine. Les ouvrières s'occupent des larves, butinent les fleurs pour collecter du nectar et du pollen qui servent à la fabrication du miel et tout en construisant des alvéoles pour le stocker. La reine est au sommet de la chaîne, c'est elle qui donne les ordres et pond les œufs qui permettent d'agrandir la colonie.

Le miel ? En butinant une fleur, l'abeille récolte du nectar, un liquide sucré, qu'elle transforme en miel grâce à sa salive. Cette alternative au sucre blanc possède de nombreuses vertus pour la santé, notamment grâce aux anti-oxydants, aux vitamines et aux minéraux qu'elle contient. Néanmoins, attention à bien le choisir ! En effet, il y a du VRAI et du FAUX miel ! Le VRAI miel se cristallise, est moins liquide, il ne se mélange pas aussi facilement à l'eau et peut présenter des impuretés. Le FAUX miel, quant à lui, est fabriqué par l'industriel à partir d'un sirop et d'additifs.

Pour conclure : Les abeilles sont inoffensives, elles interviennent dans la pollinisation et la biodiversité, c'est pourquoi, il convient de tout mettre en œuvre pour les protéger.

Vendredi 24 juin

- salade de mini-farfalles aux légumes et mozzarella
- rôti de veau au jus **OU**
- pané de blé emmental épinards et graines
- julienne de légumes
- brie
- fruit

Vendredi 1^{er} juillet

- salade de concombres à la sauce bulgare
- tomate farcie végétale
- fusilinis tricolore
- fromage frais aromatisé

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>

Grand Paris Sud Est Avenir - Crédits photos : Fotolia, Pixabay, Wikimedia Commons - Imprimé par Desbouis gresil à Montgeron - PEFC 10-32-3010 - Avril 2022.

Pour une bonne recette, mieux choisir les légumes et les fruits de saison

Comme je te l'ai expliqué dans l'édito du début de l'année, les fruits et légumes de chaque saison répondent aux besoins du corps humain.

En hiver, notre corps a besoin de calories, de légumes riches en minéraux ainsi que d'agrumes qui contiennent de la vitamine C.

En été avec la chaleur, notre organisme est demandeur de beaucoup d'eau, il faut donc lui donner des fruits et des légumes qui en sont gorgés comme le melon, la pastèque, la pêche, la cerise, la tomate, la courgette, la salade, le concombre... Ces derniers mûris au soleil deviennent savoureux, pleins de goût et de vitamine bénéfiques pour notre organisme.

Afin d'élaborer une bonne recette pour un bon repas, il faut ainsi privilégier les légumes et les fruits de saison notamment ceux issus de l'agriculture biologique et des circuits courts en les achetant directement chez le maraîcher qui sera par là-même mieux rémunéré.

C'est un moyen de limiter le temps de transport des marchandises, de contribuer à la réduction des émissions de gaz à effet de serre, de contrôler notre impact environnemental et de faire un geste pour la planète.

C'est le chemin qu'emprunte la Direction et toute l'équipe de la cuisine centrale de Grand Paris Sud Est Avenir (GPSEA). Une équipe dynamique soucieuse de te faire profiter de tous les bienfaits nutritionnels de la consommation de fruits et légumes comme de développer et d'enrichir ton goût.

Avec le personnel qui travaille au quotidien dans ta cantine scolaire, nous sommes toutes et tous à ton écoute ! C'est pourquoi, nous mettons à l'honneur, le menu sélectionné suite au tirage au sort effectué sur l'ensemble des menus élaborés par les enfants des villes desservies par GPSEA. Ce menu sera servi le jeudi 09 juin 2022 et son contenu sera diffusé ultérieurement. La cuisine centrale d'Alfortville et GPSEA tient à remercier chaleureusement tous les participants et ses collaborateurs pour leur implication dans ce projet.

Pour faciliter le travail de l'ensemble des agents qui œuvrent à la fabrication, à la livraison et au service de ces repas dans les offices d'Alfortville, Créteil, Limeil-Brevannes, La Queue-en-Brie et Noisieu, je t'invite à t'inscrire à l'avance pour bénéficier d'un repas équilibré et durable.

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

Bon appétit à toutes et à tous.

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 aîné.e.s

Lundi 9 mai

- lasagnes aux 5 légumes et thon
- salade verte
- gouda
- fruit

Lundi 16 mai

- salade coleslaw
- sauté de porc aux petits oignons
- cubes de poisson blanc sauce crème
- pommes de terre persillées
- crème dessert pralinée

Lundi 23 mai

- boeuf mode
- OU
- omelette nature
- pommes de terre grenailles
- cousterson®
- fruit

Lundi 30 mai

- salade verte aux noix
- omelette épinards et ricotta
- serpentinis
- abondance
- compote pomme cassis

Lundi de Pentecôte

Lundi 6 juin

férié

Lundi 13 juin

- rôti de porc à la moutarde à l'ancienne
- OU
- pavé fromager
- lentilles
- tome noire
- fruit

Mardi 10 mai

- salade de tomates mozzarella
- filet de poisson meunière et citron
- épinards à la crème
- brie
- tarte aux abricots

Mardi 17 mai

- salade de blé à la provençale
- rôti de veau au jus
- OU
- pané de sarrasin et lentilles aux poireaux
- haricots verts à l'ail
- tome noire
- fruit

Mardi 24 mai

- carottes râpées
- pané de blé emmental épinards graines
- courgettes à la crème et ciboulette
- emmental
- tarte aux fruits rouges

Mardi 31 mai

- tomates
- aiguillettes de poulet panées aux corn flakes
- OU
- filet de colin pané aux corn flakes
- purée de patates douces
- yaourt nature
- pêche au sirop

Mardi 7 juin

- salade coleslaw
- filet de colin sauce aux fruits de mer
- pommes de terre rondes
- crème dessert au chocolat

Mardi 14 juin

- salade de concombres
- sauté de bœuf à l'indienne
- OU
- galette de boulghour épeautre et légumes sauce à l'indienne
- petits pois et carottes
- gélifié au caramel

Mercredi 11 mai

- chili sin carne végétal
- riz
- yaourt nature
- fruit

Mercredi 18 mai

- œuf dur et mayonnaise
- tomate farcie végétale
- riz
- yaourt local à la vanille
- fruit

Mercredi 25 mai

- quenelle de brochet sauce nantua
- purée de brocolis
- yaourt nature
- fruit

Mercredi 1^{er} juin

- taboulé oriental
- filet de saumon sauce oseille
- haricots beurre à la provençale
- coulommiers
- fruit

Mercredi 8 juin

- émietté de thon à la sauce arrabiata
- spaghetti
- emmental
- fruit

Mercredi 15 juin

- salade de riz niçois
- crêpe aux champignons
- salade verte
- cantal
- fruit

Jeudi 12 mai

- rôti de bœuf au jus
- OU
- steak de soja sauce tomate
- petits pois et carottes
- st albray
- fruit de proximité

Jeudi 19 mai

- quiche végé aux légumes anciens
- salade verte
- petits suisses nature
- fruit

Jeudi de l'Ascension

Jeudi 26 mai

férié

Jeudi 2 juin

- sauté de bœuf aux olives
- OU
- galette de blé et de pois à l'italienne sauce aux olives
- pommes de terre rondes persillées
- spécialité laitière à la noix de coco
- salade de fruits

Repas à thème Enfant

Jeudi 9 juin

Menu élaboré par un enfant

Jeudi 16 juin

- couscous aux boulettes de pois chiches
- semoule et légumes
- pont l'évêque
- fruit

Vendredi 13 mai

- avocat mayonnaise
- sauté de poulet au citron et olives vertes
- OU
- filet de colin sauce citronnée
- pommes de terre cube ciboulette
- fromage frais aromatisé

Repas à thème Abeilles

Vendredi 20 mai

- salade de concombres
- filet de saumon au miel et au sésame
- penne aux légumes
- camembert
- abricot rôti au miel

Vendredi 27 mai

Vendredi 3 juin

- concombres aux dés de féta
- suprême de poisson meunière et citron
- petits pois et carottes
- cantal
- île flottante

Vendredi 10 juin

- salade d'avocat, tomates et citron
- croq'veggie au fromage
- duo de courgettes à l'ail
- cousterson®
- éclair au chocolat

Vendredi 17 juin

- radis / beurre
- filet de poisson meunière et citron
- haricots plats à la provençale
- riz au lait nappé caramel

Légendes - Qualité des menus

- Repas végétariens
- 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 5 : Produits Bleu Blanc Cœur

Bleu-Blanc-Cœur est une association regroupant l'ensemble des acteurs de la chaîne alimentaire autour d'un objectif commun de qualité, que ce soit dans le domaine animal, environnemental ou de l'alimentation humaine. Entre la garantie d'une chaîne de la terre à l'assiette respectée, l'assurance d'un nourrissage animal de qualité (végétaux et graines riches en oméga 3) et un engagement réel pour la favorisation de la biodiversité, les objectifs de ce groupement ont été reconnus par les Ministères de la Santé et de l'Agriculture.

Légendes - Groupes alimentaires

- Cruautés : fruits et légumes crus
- Cruautés : fruits et légumes cuits
- Produits sucrés : bonbons, gâteaux, sucre, miel...
- Produits laitiers : fromages, laits, yaourts...
- Féculents : pommes de terre, pâtes, riz, céréales...
- Plats protidiques : viandes, poissons, œufs, protéines végétales (légumineuses et autres)
- Matières grasses : huiles, beurre, crème...

Les menus sont susceptibles de modification en fonction des arrivages.