

gourmands **gourmets !**

LES MENUS DE VOS ENFANTS

Chers convives,

J'espère que vous avez passé de très bonnes vacances et que la reprise de votre nouvelle année scolaire 2023-2024 sera agréable, riche d'enseignement et studieuse.

Nous travaillons constamment pour vous satisfaire au mieux en vous offrant une alimentation de qualité essentielle à votre bonne santé tout en gardant à l'esprit les exigences de préservation de notre environnement.

Elus et équipes administratives se mobilisent dans cette perspective, tentant d'améliorer sans cesse la qualité des menus proposée dans vos cantines scolaires. Notre objectif est bien de vous servir des repas sains, savoureux, variés et équilibrés.

Nous agissons au quotidien pour contribuer à une éducation au « bien-manger » empreinte d'une vision durable de l'alimentation. Il nous semble en effet primordial que les plus jeunes d'entre nous deviennent des citoyens informés, acteurs de la préservation de notre planète.

Ainsi, la prise en compte des enjeux environnementaux nous conduit à développer autant que possible l'approvisionnement en produits locaux, de qualité, bio et labellisés.

Enfin, nous nous attachons à être économes en énergie en optimisant le fonctionnement de notre cuisine centrale et en luttant efficacement contre le gaspillage alimentaire, enjeu d'importance de la distribution des repas en collectivité.

Bonne rentrée et bon appétit à tous !

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.

D'autres informations sont sur le site internet :
[http:// www.sudestavenir.fr rubrique vivre & habiter.](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 4 septembre

- Salade de tomate
- Raviolis tofu & basilic
- Petit écolier®
- Yaourt aux fruits sans morceaux

Mardi 5 septembre

- Supreme de poisson blanc meunière 
- Pommes de terre grenailles
- Edam 
- Fruit de proximité 

Mercredi 6 septembre

- Pastèque
- Pavé fromager
- Riz  & brocolis
- Gélifié vanille nappé de caramel



Jeudi 7 septembre

- Lasagnes épinards ricotta & chèvre
- Salade verte 
- Emmental 
- Fruit 

Vendredi 8 septembre

- Salade de carottes râpées & olives noires
- Pané de blé à la tomate & mozzarella
- Pommes de terre lamelles à la tomate & cumin
- Camembert 
- Compote saveur pomme banane 

Lundi 11 septembre

- Filet de poisson meunière au citron 
- Petits pois & carottes 
- Coulommiers 
- Fruit

Mardi 12 septembre

- Salade de chou rouge & dés d'emmental
- Oeuf dur sauce Aurore
- Epinards à la crème
- Babybel®
- Tarte normande aux pommes

Mercredi 13 septembre

- Salade de concombres & menthe
- Dahl de lentilles corail
- Carottes à l'ail
- Yaourt  local saveur vanille 



Jeudi 14 septembre

- Rillettes de saumon
- Boulettes de soja à la sauce tomate
- Spaghettis
- Cantal 
- Fruit

Vendredi 15 septembre

- Nuggets de poisson & ketchup
- Pommes de terre cubes fondantes
- Gouda 
- Fruit

Légendes - Qualité des menus



Prestations végétariens



Produits de proximité



Produits d'Appellation d'Origine Protégée (AOP)



Produits d'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC)



Produits d'Indication Géographique Protégée (IGP)



Produits Label Rouge



Produits de la mer issus de la pêche durable (MSC...)



Produits issus d'une exploitation à Haute Valeur Environnementale (HVE)



Produits issus de l'agriculture biologique



Produits Bleu Blanc Cœur (hors Egalim)

Lundi 18 septembre

- Melon
- ● ● Quiche aux légumes du Tian
- Salade verte 
- Yaourt  local à la fraise



Lundi 25 septembre

- Sauté d'agneau aux olives
- Filet de merlu aux olives
- Farfalles
- Cantal 
- Pêche au sirop

Mardi 19 septembre

- Sauté de veau sauce basquaise
- Omelette nature sauce basquaise
- Pommes de terre rondes vapeur
- Chanteneige® 
- Fruit 

Mardi 26 septembre

- Taboulé oriental
- ● ● Raviolis aux 6 légumes
- Salade verte
- Yaourt  local aux fruits rouges



Mercredi 20 septembre

- ● Salade Marco Polo
- Filet de colin à l'indienne
- Courgettes 
- Fromage frais  aux fruits

Mercredi 27 septembre

- ● Céleri rémoulade
- Cubes de poisson blanc à la tomate
- ● Quinoa aux petits légumes
- Comté 
- Fruit de proximité 

Jeudi 21 septembre

- ● ● Croque au fromage
- Salade verte 
- Edam 
- Ananas au sirop



Jeudi 28 septembre

- Rôti de bœuf & ketchup
- ● Galette de boulgour orientale & ketchup
- Haricots beurre à la tomate & basilic
- Saint Agur
- Fromage blanc à l'abricot

Vendredi 22 septembre

- Emincé de bœuf à l'estragon
- Filet de cabillaud à l'estragon
- Julienne de légumes
- Brie 
- Fruit

Vendredi 29 septembre

- ● Brandade de morue
- Salade verte
- P'tit Louis®
- Compote de pomme 

Le petit-déjeuner t'aide à commencer ta journée en forme, il ne faut pas l'oublier !



Voici quelques conseils pratiques :



- Prépare la veille la vaisselle et les produits secs dont tu auras besoin pour le lendemain...
- Lève-toi suffisamment tôt pour avoir le temps nécessaire (environ 15 à 20 minutes, c'est l'idéal !)
- Prends ton petit déjeuner sans télévision, cela permet de mieux apprécier ce que tu manges.
- Il faut boire et t'hydrater dès que tu te réveilles. C'est important, car ton corps a besoin d'eau après toute la nuit sans avoir bu !
- Varie la composition de ton petit déjeuner : ça évite la monotonie !

Lundi 2 octobre

- Salade de concombres & maïs
- Sauté de veau chèvre & miel
- Pavé fromager
- Choux fleurs **BIO**
- Yaourt **BIO** local à la vanille

Mardi 3 octobre

- Filet de saumonette  citronnée
- Pommes de terres smiles
- Camembert **BIO**
- Compote saveur pomme cassis

Mercredi 4 octobre

- Steak de flageolets **BIO** à la mexicaine
- Poêlée camarguaise
- Emmental **BIO**
- Fruit **BIO**

Jeudi 5 octobre

- Salade de carottes râpées
- Tarte à la tomate, au chèvre & basilic
- Salade verte
- Mimolette **BIO**
- Flan **BIO** au chocolat 

Vendredi 6 octobre

- Paëlla de poulet
- Paëlla de poisson 
- Riz **BIO**
- Fromage blanc **BIO** nature
- Fruit **BIO**

Lundi 9 octobre

Semaine du goût : **Le toucher**

- Pizza à la volaille
- Pizza aux légumes **BIO**
- Salade verte **BIO**
- Babybel
- Cookie aux pépites de chocolat

Mardi 10 octobre

Semaine du goût : **Le goût**

- Salade betterave & maïs
- Emincé de soja aux champignons, tomate & câpres à la sauce soja & parmesan
- Riz **BIO**
- Rondelé à la fleur de sel de camargue 
- Ananas frais

Mercredi 11 octobre

Semaine du goût : **La vue**

- Gaspacho **BIO** à la tomate
- Cubes de colin  au pesto
- Fusilinis tricolores
- Saint Agur
- Clafoutis cerises

Jeudi 12 octobre

Semaine du goût : **L'odorat**

- Galette de lentilles **BIO** & sauce coco
- Brunoise de légumes du soleil ail & basilic
- Yaourt au lait de chèvre **BIO**
- Salade de segments d'orange à la fleur d'oranger 

Vendredi 13 octobre

Semaine du goût : **L'ouïe**

- Salade composée avec croutons
- Sticks de mozzarella
- Poêlée façon wok
- Yaourt nature & Smacks®

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...

Lundi 16 octobre

- Salade de tomate **BIO** & mozzarella
- Tajine d'agneau
- Tagine veggie
- Semoule **BIO**
- Yaourt **BIO** local aux fruits rouges

Lundi 23 octobre

- Sauté de pois chiches aux épices
- Riz **BIO**
- Camembert **BIO**
- Salade de fruits



Mardi 17 octobre

- Crêpe à la tomate & emmental **BIO**
- Salade verte
- Chanteneige **BIO**
- Riz au lait nature **BIO**



Mardi 24 octobre

- Salade de carottes râpées
- Cocktail de la mer
- Tagliatelles
- Yaourt **BIO** local à la vanille



Mercredi 18 octobre

- Poireaux en salade
- Curry de butternut et lentilles & riz
- Emmental **BIO**
- Fruit **BIO**



Mercredi 25 octobre

- Rôti de porc **R** à la chinoise
- Galette à la chinoise
- Haricots verts
- Fourme d'Ambert
- Fruit de proximité



Jeudi 19 octobre

- Rôti de veau au romarin
- Omelette **BIO** au fromage
- Beignets de salsifis
- Edam **BIO**
- Fruit **BIO**

Jeudi 26 octobre

- Salade d'endives aux noix & fromage
- Oeuf dur **BIO** sauce tomate
- Polenta
- Spécialité laitière au citron



Vendredi 20 octobre

- Filet de poisson  meunière
- Boulgour
- Pavé d'affinois
- Fruit

Vendredi 27 octobre

- Boeuf braisé aux oignons caramélisés
- Boulettes de pois chiches aux oignons caramélisés
- Carottes à la coriandre
- Cantal 
- Fruit

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>

Lundi 30 octobre

- ● ● Brandade de colin & patate douce
- Salade verte **BIO**
- Mini cabrette **BIO**
- Compote à boire **BIO**

Mardi 31 octobre

Repas à thème spécial Halloween

Halloween



Mercredi 1^{er} novembre

La Toussaint

Férié



Jeudi 2 novembre

- Champignons à la grecque
- Rôti de bœuf aux herbes
- Omelette **BIO** nature
- Lentilles **BIO**
- Fruit **BIO**

Vendredi 3 novembre

- Quenelle nature sauce béchamel
- Poêlée gourmande de légumes grillés
- Gouda **BIO**
- Semoule au lait nature **BIO**

Cherche & trouve



ÉCOLE

La réponse sera donnée lors du prochain numéro de Novembre / Décembre 2023.

Vacances d'été



Les réponses du jeu précédant :
Sont représentées par les cercles verts !



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>