



# Menu ENFANTS

SEMAINE DU 16 AU 20 JANVIER 2023



## La star de la semaine c'est :

### LA POMME DE TERRE

La pomme de terre est originaire de la cordillère des Andes (Pérou), dans le Sud-Ouest de l'Amérique du Sud où son utilisation remonte à environ 8 000 ans. Introduite en Europe vers la fin du XVIIe siècle à la suite de la découverte de l'Amérique par les conquistadors espagnols, elle s'est rapidement diffusée dans le monde et est désormais cultivée dans plus de 150 pays.

Comme les pâtes, les pommes de terre apportent des glucides complexes et limitent les hypoglycémies durant l'effort. A ce titre, elles fournissent de l'énergie sur la durée. Cuites à la vapeur, elles apportent du potassium qui entre dans la contraction des cellules musculaires et du magnésium. Idéalement, 400 g de pommes de terre lors du dernier repas avant une compétition fournit l'énergie nécessaire et prévient les hypoglycémies.

## Tracabilité :

Nous privilégions les filières locales et fermières et l'origine française de nos produits.

«Notre établissement scolaire fournit des produits laitiers subventionnés par l'Union Européenne dans le cadre du régime européen de distribution de lait aux écoles».

## Allergies :

Les plats proposés sont susceptibles de contenir un ou plusieurs des 14 allergènes à déclaration obligatoire du règlement n°1169 / 2011 du 25 octobre 2011 (liste des allergènes : céréales contenant du gluten, crustacés, œufs, poissons, arachides, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfite, lupin, mollusques).

Pour répondre à vos préoccupations et obligations, nous vous invitons à contacter la médecine scolaire et le directeur de l'école afin d'établir un Projet d'Accueil Individualisé avec notre service.



Réseau des villes associées  
au Programme National  
Nutrition Santé.  
[www.villeactivepnns.fr](http://www.villeactivepnns.fr)

LUNDI

### Crème dieppoise

(crème fermière, échalotes, poireaux, pommes de terre, moules, crevettes, champignons)



### Poulet basquaise

(ail, oignons, poivrons verts, tomate)

### Ratatouille & pâtes torsadées Bio

(ail, oignons, aubergines, courgettes, laurier, thym, tomate)

### Fromage

Clémentines

MARDI

### Betteraves Bio, mâche, vinaigrette

### Parmentier de légumes

(lait Bio, carottes, courgettes, cumin, curcuma, lentilles vertes, oignons, tomate)



### Yaourt Bio sucré



MERCREDI

### CENTRE DE LOISIRS

### Carottes râpées



### Goulash de bœuf

(ail, oignons, paprika, persil, laurier, thym, tomate)

### Chou-fleur, brocolis & pommes de terre

### Fromage

### Île flottante, crème anglaise

JEUDI

### Salade savoyarde



(salade, cantal, lardons, croûtons, graines de pavot, moutarde, persil)



### Blanquette de dinde à l'ancienne

(crème fermière, carottes, champignons, ail, clous de girofle, citron, oignons, poireaux)



### Jardinière de légumes « maison »



### Tarte aux poires amandine « maison »

VENDREDI

### Potage freneuse



(crème fermière, céleri, poireaux, oignons, pommes de terre)

### Œuf dur (œuf Bio), sauce safranée

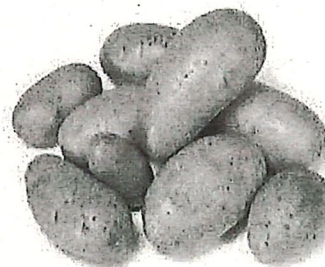
(crème fermière, échalotes, piments de Cayenne, safran)

### Riz Pilaff aux courgettes & poivrons rouges

### Fromage

Banane

SAMEDI



Les mets soulignés et en gras peuvent être allergènes chez certaines personnes