



Menu ENFANTS

SEMAINE DU 20 AU 25 MARS 2023



LUNDI

Potage de légumes « maison »

Chipolatas

Lentilles vertes Bio

Fromage

Raisin

MARDI

Céleri rémoulade,

mayonnaise végétarienne

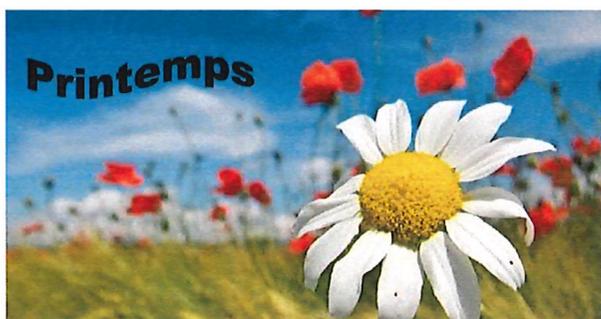
(haricots secs, huile de noix, moutarde, vinaigre balsamique, échalotes)

Parmentier de poisson

(ail, emmental, cabillaud, persil, pommes de terre, lait Bio)

Yaourt Bio sucré

MERCREDI



Printemps

JEUDI

Salade Marie Harel

(comenbert, salade, pomme, huile de noix, moutarde, noix, oignons)

Sauté de bœuf à la mexicaine

(ail, laurier, piment de Cayenne, persil, polvrons, tomate, oignons)

Riz Bio

Fromage blanc au miel

VENDREDI

Salade coleslaw

(carottes, brocolis, chou blanc, tomates cerises)

Omelette (œufs Bio) au fromage

& à la tomate « maison »

Frites

Cône glacé

SAMEDI



La star de la semaine c'est :

LA TOMATE

La tomate est une espèce de plantes herbacées du genre Solanum de la famille des Solanacées, originaire du Nord-Ouest de l'Amérique du Sud, largement cultivée pour son fruit. Le terme désigne aussi ce fruit charnu. La tomate se consomme comme un légume-fruit, crue ou cuite. Elle est devenue un élément incontournable de la gastronomie dans de nombreux pays, et tout particulièrement dans le bassin méditerranéen.

Riche en vitamines A, C et en lycopène la tomate est une cure de jeunesse à elle toute seule. Ces composants à l'effet antioxydants préservent les cellules de l'effet délétère des radicaux libres, et les protègent du vieillissement prématuré ainsi que de la survenue de certains cancers. Son pigment rouge (lycopène) est un allié bonne mine par excellence, et protège notre peau des effets néfastes des ultra-violets.

Riches en fibres douces, les tomates sont parfaites pour réguler le transit intestinal et favoriser la satiété.

Traçabilité :

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

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