



Menu ENFANTS

SEMAINE DU 3 AU 7 JANVIER 2022

LUNDI



Sardines, citron, salade
Raviolis de bœuf à la tomate
Fromage
Orange

MERCREDI



HAPPY NEW YEAR




VENDREDI

Salade Maraîchère 
(céleri Bio, salade, betteraves, pommes)
Échine de porc fermier braisée 
Pommes de terre, carottes persillées
Fromage
Galette des Rois

MARDI

Potage Santé
(pommes de terre/sesille, poireaux Bio) 
Omelette à l'espagnole 
(œufs Bio, chorizo, aromates, poivreon vert, ail)
Duo chou-fleur, brocolis 
& pommes de terre au gratin
Fromage
Banane

JEUDI

Potage de légumes 
Rôti de bœuf 
Jardinière de légumes à la crème
Fromage
Pomme de saison Bio 

SAMEDI



La star de la semaine c'est :

LA CAROTTE

La carotte est une plante potagère bisannuelle. Son origine aurait pris naissance en Europe ou en Asie occidentale. Elle est cultivée pour sa partie charnue de couleur rouge, jaune, blanche ou violacée et pour sa richesse en carotène. Avec 25 g on couvre plus de la moitié du besoin quotidien de vitamine A. Elle joue un rôle antioxydant et favorise une bonne vision. Riche en fibres, elle est efficace pour réguler le transit intestinal et lutter contre la constipation. En soupe ou en purée, elle est aussi efficace contre la diarrhée, ses fibres possédant un fort pouvoir de rétention d'eau. Elle joue aussi un rôle bénéfique dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et l'apparition de certains cancers. Son apport minéral est globalement important : potassium, calcium, magnésium, fer, etc.

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.villeactivepepins.fr