



# Menu ENFANTS

SEMAINE DU 5 AU 9 JUIN 2023



LUNDI

Salade coleslaw

(chou blanc, carottes, graines de sésame, mayonnaise) 🏠

Curry de boulettes d'agneau

(ail, amandes, curry, laurier, oignons, persil, pomme, thym, vin blanc)

Chou-fleur, brocolis  
& pommes de terre au gratin

Riz au lait (lait Bio)

MARDI

Pastèque  
Filet de merlan pané,  
sauce cocktail 🏠

(cognac, œuf, moutarde, ketchup)

Haricots verts persillés & poivrons rouges

Fromage  
Petit pot de glace

MERCREDI

Bonne semaine



JEUDI

Céleri vinaigrette 🏠  
Lasagnes de légumes

(ail, aubergines, courgettes, emmental, huile d'olive, lait Bio, oignons, origan, poivrons, tomate)

Fromage blanc Bio   
aux brisures de speculoos

VENDREDI

Œuf dur Bio, mayonnaise

Filet de lieu noir, sauce bretonne  
(crème fermière, lait Bio, ail, fumet de poisson, citron, oignons, tomate)

Purée d'épinards 🏠

Fromage  
Poire

SAMEDI



## La star de la semaine c'est :

### L'AUBERGINE

L'aubergine nous viendrait d'Inde, où elle aurait été domestiquée il y a 2 500 ans à 4 000 ans.

Elle fera son apparition en Espagne entre le VIII<sup>e</sup> et le XI<sup>e</sup> siècle.

Sa culture ne commencera véritablement en Europe qu'au XV<sup>e</sup> siècle, en Italie. Elle ne sera cultivée en France que deux siècles plus tard.

De mai à octobre, on trouve sur les étals des aubergines provenant du sud de la France. Le reste de l'année, elles sont importées des Antilles, du Sénégal, d'Israël.

**Bienfaits de l'aubergine :** Elle est faible en calories et est donc idéale pour perdre du poids. Elle améliore la circulation et est un excellent antioxydant. Elle est source de minéraux (potassium, cuivre, manganèse, sélénium). Elle contient essentiellement des vitamines du groupe B (B1, B6 et B9).

## 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)