



Menu ENFANTS

SEMAINE DU 14 AU 18 NOVEMBRE 2022

LUNDI

Betteraves, salade 🏠
 Steak haché,
 beurre Maître d'Hôtel
 Haricots verts
 Fromage
 Clémentines

MARDI

Potage Saint Germain « maison » 🏠
 (crème fermière Bio, lait Bio, pois cassés, oignon, poireaux,
 Bio Pommes de terre, ail, carottes)
 Filet de lieu noir, sauce curry
 Riz, poivrons, aubergines
 Bio Yaourt Bio à la vanille

MERCREDI



JEUDI

Demi pomelo 🏠
 Daube de bœuf
 Frites
 Fromage
 Compote de pommes

VENDREDI

Potage Compiègne
 (haricots blancs, ail, carottes, oignons, poireaux, pommes de terre,
 Bio crème fermière Bio, lait Bio)
 Rôti de dinde, sauce forestière 🏠
 (crème fermière Bio, champignons, échalotes)
 Timbale milanaise
 Bio (Coquillettes Bio, tomate au gratin)
 Banane

SAMEDI



La star de la semaine c'est :

L'AUBERGINE

Originaire d'Inde, l'aubergine est aujourd'hui un légume-fruit emblématique de la cuisine méditerranéenne.

Le terme aubergine désigne la plante et le fruit.

Il existe de nombreuses variétés d'aubergine, de couleurs et de formes différentes.

La plus courante est la Barbentane, de forme cylindrique et de couleur violet foncé. Il en existe également des blanches, des striées blanches et violettes, des noires et des jaunes.

L'aubergine possède de nombreuses propriétés bonnes pour notre santé. Elle est faible en calories et est donc idéale pour perdre du poids. Elle améliore également la circulation et est un excellent antioxydant.

Riches en potassium, elle contribue à maintenir un rythme cardiaque stable. De plus, elle contient des flavonoïdes qui réduisent les niveaux de mauvais cholestérol dans le corps et stimulent l'augmentation de bon cholestérol.

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