



Menu ENFANTS

SEMAINE DU 19 AU 23 SEPTEMBRE

LUNDI

Crème de potiron
(lait Bio, potiron, pommes de terre, oignons) 

Spaghetti crémeuses
 à la **feta**, oignons, & pesto

Fromage
 Raisin

MARDI

Carottes râpées & pois chiches 

Omelette à l'espagnole
(œufs Bio, chorizo doux, emmental, ail, oignons, poivrons, tomate)

Pommes de terre sautées
Bio

Fromage
 Fromage blanc sucré

MERCREDI



JEUDI

Salade Dame Blanche 
(chou blanc, céleri, fenouil, feuille de chêne, vinaigrette)

Rôti de porc fermier 

Rosti de courgettes
 & pommes de terre « maison »

Fromage

Crémette « maison » 


VENDREDI

Potage de légumes

Filet de cabillaud, sauce crevettes

Épinards à la crème au gratin

Fromage

Salade de **fruits** « maison » 

SAMEDI



La star de la semaine c'est :

L'ÉPINARD

Originnaire d'Asie Mineure ou du Caucase, l'épinard pousse toujours à l'état sauvage dans ces régions. Les Arabes l'auraient apporté en Europe par l'Andalousie un peu avant l'an mille.

L'épinard est une plante potagère, annuelle ou bisannuelle, de la famille des Chenopodiaceae ou des Amaranthaceae selon les classifications. Originnaire de l'Iran, il est aujourd'hui cultivé dans toutes les régions tempérées pour ses qualités nutritionnelles.

L'épinard ne contient pas particulièrement beaucoup de fer mais est riche en magnésium et source d'anti-oxydants essentiels pour notre peau et notre santé. Il contient de la chlorophylle qui draine les toxines associées au cancer. Il a un indice de satiété élevé mais une faible densité calorique.

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.villeactivepnnns.fr