

Le Chef vous propose **Les Menus** de la semaine

Menus de la Calandrette du 04 au 08 Septembre 2017

| | LUNDI 04 | MARDI 05 | MERCREDI 06 | JEUDI 07 | VENDREDI 08 | <p><i><u>Infos de la diét'</u></i></p> <p><u>Les repères du PNNS :</u> <u>LES PRODUITS LAITIERS</u></p> <p>3 produits laitiers recommandés par jour ! Pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées, c'est même 4 produits laitiers qu'il est recommandé de consommer par jour.</p> <p>La catégorie des « produits laitiers » regroupe la plupart des produits élaborés à base de lait : yaourts, fromages blancs, mais aussi fromages...et bien sûr le lait lui-même !</p> <p>On considère qu'un produit laitier ou une portion de produit laitier correspond à :</p> <p>1 yaourt (125 g) 1 fromage blanc individuel (100 g) 2 petits suisses (60 g) 30 g de fromage 1 verre de lait...</p> |
|--|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|---|
| D E J E U N E R | Tomates au basilic | Friand au fromage | Betteraves aux pommes | Salade de pâtes BIO | Carottes râpées aux raisins secs | |
| | Penne à la carbonara | Escalope de dinde viennoise | Filet de poisson au pesto Maison | Saucisse aveyronnaise aux herbes | Tajine de boulettes d'agneau et ses légumes de saison | |
| | | Ratatouille confite | Semoule au beurre | Haricots plats | | |
| | Fromage blanc au coulis de mangue | Kiri | Edam | Emmental à la coupe | Saint Paulin | |
| | | Fruit de saison BIO | Poire au chocolat | Salade de fruits frais | Eclair vanille | |

Certains produits rentrant dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes. Merci de vous renseigner auprès du chef de cuisine.



Le Chef vous propose Les Menus de la semaine

Menus scolaire de Cournonterral du 11 au 15 Septembre 2017


| | LUNDI 11 | MARDI 12 | MERCREDI 13 | JEUDI 14 | VENDREDI 15 | |
|--------------------------------------|----------------------------|--|---------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|---|
| D E J E U N E R | Nem à la menthe | Concombres BIO au fromage blanc | Artichauts maïs | Coleslaw | Mousse de foie et cornichons | <p><i><u>Infos de la diét'</u></i></p> <p><u>LE RAISIN</u></p> <p>Le raisin est le fruit de la Vigne, c'est un des fruits les plus cultivés au monde.</p> <p>Il se présente sous la forme de grappes composées de nombreux grains, qui sont sur le plan botanique des baies, de petite taille et de couleur claire, pour le raisin blanc (verdâtre, jaunâtre, jaune doré) ou plus foncée, pour le raisin rouge (mauve, rose ou noir).</p> <p>Il sert surtout à la fabrication du vin à partir de son jus fermenté, mais il se consomme également comme fruit, soit frais, le raisin de table, soit sec, le raisin sec qui est utilisé surtout en pâtisserie ou en cuisine. On consomme également du jus de raisin.</p> |
| | Merlu à l'huile d'olive | Poulet rôti aux herbes | Paupiette de veau à la moutarde douce | Cervelas obernois | Hoki pané et son quartier de citron | |
| | Riz aux petits légumes | Gratin de courgettes | Petits pois aux oignons | Pommes vapeur | Coquillettes à l'emmental | |
| | Vache qui rit | Gouda | Saint Paulin | Saint Nectaire | | |
| | Fruit de saison BIO | Beignet abricot | Mousse chocolat | Banane | Salade d'agrumes | |

Certains produits rentrant dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes. Merci de vous renseigner auprès du chef de cuisine.



Le Chef vous propose Les Menus de la semaine

Menus de la Calandrette du 18 au 22 Septembre 2017

| | LUNDI 18 | MARDI 19 | MERCREDI 20 | JEUDI 21 | VENDREDI 22 | <p><i>Infos de la diét'</i></p> <p><u>L'olive</u></p> <p>Le fruit de l'olivier est couramment consommé dans les pays méditerranéens où sa culture occupe une place importante.</p> <p>À poids équivalent, l'olive contient une plus grande quantité de certains antioxydants que son huile.</p> <p>Les gras de l'olive et de son huile sont en majeure partie monoinsaturés et reconnus pour leurs bienfaits sur la santé cardiovasculaire.</p>  |
|---------------------------------|---|---|--|--------------------------------------|--|---|
| D E J U N E R | Pizza du Chef | Tomates vinaigrette | Jambon de dinde | Salade verte BIO au bleu | Salade composée au vinaigre balsamique | |
| | Colombo de poulet Jeunes carottes persillées | Escalope de porc aux olives vertes Haricots verts persillés BIO | Dos de colin à la provençale Pommes duchesses | Cordon bleu Poêlée de légumes | Lasagnes bolognaises | |
| | Brie | Tartare | Tome noire | Petits suisses | Cantadou | |
| | Poire | Riz au lait | Fruit de saison | aux fruits et son biscuit | Raisins | |
| | | | | | | |

Certains produits rentrant dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes. Merci de vous renseigner auprès du chef de cuisine.



Le Chef vous propose Les Menus de la semaine

Menus scolaire de Cournonterral du 25 au 29 Septembre 2017

| | LUNDI 25 | MARDI 26 | MERCREDI 27 | JEUDI 28 | VENDREDI 29 | |
|---------------------------------|---|--|--------------------------------------|--|---|---|
| D E J U N E R | Œufs mayonnaise | Salade exotique | Concombres BIO à la menthe | Salade de pommes de terre aux échalotes | Rosette et cornichons | <p><i><u>Infos de la diét'</u></i></p> <p><u>Le colombo</u></p> <p>La poudre à colombo (ou la poudre de colombo) n'est pas une épice mais un mélange d'épices. De couleur jaune, on pourrait la confondre avec du curry (jaune) et l'odeur y ressemble légèrement mais il est un peu plus doux. Le colombo est l'équivalent antillais du curry indien. C'est d'ailleurs grâce aux Indiens - les coolies, immigrants des Indes orientales aux Antilles - que le colombo a été introduit aux Antilles à partir de 1862.</p> <p>Composition : Mélange d'épices : curcuma, cumin, coriandre, clous de girofle, poivre noir, fenugrec, moutarde, gingembre. Ces épices sont majoritairement en graines qu'on fait revenir à sec avant de les moulin.</p>  |
| | Blanquette de volaille aux champignons | Colin à la croute de Corn flakes | Macaronade à la saucisse | Alouette de bœuf au curry | Œufs à la florentine (œufs, épinards, pommes de terre, béchamel, emmental) | |
| | Riz créole | Purée de légumes | | Poêlée méridionale | | |
| | Samos | Chantailou | Saint Môtret | Six de Savoie | Brie à la coupe | |
| Salade de fruits | Ile flottante | Compote de poires | Fruit de saison BIO | Pâtisserie du Chef | | |

Certains produits rentrant dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes. Merci de vous renseigner auprès du chef de cuisine.

