

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

Menus scolaire de Cournonterral 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		Salade de pâtes BIO	Carottes râpées aux raisins secs	
	Salade de concombre Melon	Salade de blé Houmous	Betteraves aux pommes	Salade piémontaise Lentilles en vinaigrette	Salade verte au maïs Radis roses au beurre	
	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	
	Fromage blanc au coulis de mangue	Kiri	Edam	Emmental à la coupe	Saint Paulin	
		Fruit de saison BIO		Salade de fruits frais	Eclair vanille	
	Crème vanille Corbeille de fruits de saison	Salade de pastèque Corbeille de fruits de saison	Poire au chocolat	Fruits au sirop vanillé Corbeille de fruits de saison	Riz au caramel Corbeille de fruits de saison	

Certains produits présents 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	<i>Infos de la diét'</i> LE RAISIN
D E J E U N E R	Nem à la menthe	Concombres BIO au fromage blanc		Coleslaw	Mousse de foie et cornichons	
	Taboulé oriental Crêpe au fromage	Salade d'endives aux noix Melon	Artichauts maïs	Salade verte aux olives Tomates à la féta	Salade d'œufs durs Surimi sauce aurore	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).
	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		Banane	Salade d'agrumes	
Salade de fruits frais Corbeille de fruits de saison	Tarte au flan Corbeille de fruits de saison	Mousse chocolat	Pastèque Corbeille de fruits de saison	Compote de poires Corbeille de fruits de saison		

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 18 au 22 Septembre 2017

	LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22	<p><i>Infos de la diét'</i></p> <p>L'olive</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 E U N E R	Pizza du Chef	Tomates vinaigrette		Salade verte BIO au bleu	Salade composée au vinaigre balsamique	
	Salade de riz aux olives Pois chiche aux épices douces	Batavia aux oignons doux Carottes râpées	Jambon de dinde	Concombre au yaourt Pamplemousse au sucre	Betteraves aux oignons rouges Poireaux vinaigrette	
	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 aux fruits et son biscuit	Cantadou	
	Poire	Riz au lait		Crème au caramel Fromage blanc au coulis de fruits rouges Corbeille de fruits de saison	Raisins	
	Salade de fruits frais Corbeille de fruits de saison	Tarte aux pommes Corbeille de fruits de saison	Fruit de saison		Oreillons d'abricots à la crème anglaise Corbeille de fruits de saison	

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	<p><i>Infos de la diét'</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, immigrés 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> 
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		
	Saucisson à l'ail et condiments Rillettes de thon	Emincé de poireaux vinaigrette Macédoine mayonnaise		Tapenade et son toast Salade de lentilles	Batavia au poulet-pesto Sardines au citron		
	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	Chantaillou	Saint Môret	Six de Savoie	Brie à la coupe		
	Salade de fruits	Ile flottante	Compote de poires	Fruit de saison BIO	Pâtisserie du Chef		
	Pomme au four Corbeille de fruits de saison	Liégeois au chocolat Corbeille de fruits de saison		Salade de fruits frais Corbeille de fruits de saison	Chausson aux pommes Corbeille de fruits de saison		

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

