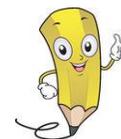


Restaurant scolaire

Semaine du 4 au 8 Novembre 2019



Lundi



Entrée



Plat principal



Légume Féculent



Produit laitier



Dessert

Rosette*

Lasagnes

Petit suiss sucré

Fruit



Mardi

Potage

Galette végétarienne

Lentilles

Mont Saint Pierre de la Laiterie Fabre

Flan nappé caramel



Mercredi

Salade de pâtes

Sauté de veau marengo

Courgettes persillées

Brebis crème

Compote



Jeudi

Salade verte

Jambon grill au jus*

Semoule

Coulommier

Fruit



Un Vendredi Britannique



Coleslaw

Poisson façon fish and chips

Frites

Yaourt sucré

Crumble aux pommes

Les groupes d'aliments :



* Présence de porc

Le FISH AND CHIPS

Le fish and chips (le "poisson / frites" en français), est un menu de restauration rapide d'origine britannique à consommer sur place ou à emporter.

Le poisson est frit dans la pâte ou roulé dans la chapelure, et accompagné de frites. Ce plat emblématique du Royaume Unis séduit même les chefs étoilés! En Angleterre, ils utilisent le cabillaud comme poisson de référence pour ce plat.

Cependant, on trouve aussi du lieu jaune, de la plie et même de la raie.

Le fish and chips a longtemps été servi dans du papier journal.

NOS ENTRÉES :

Salade de pâtes : pâtes, maïs, tomates, ciboulette, sauce salade.

Coleslaw : carottes, chou, sauce salade.

NOS SAUCES :

- Sauce marengo : carottes, oignons, persil, concentré de tomates, jus, roux, vin blanc.



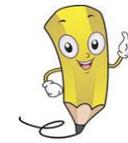
Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de boeuf est d'origine française.

Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.

Restaurant scolaire

Semaine du 11 au 15 Novembre 2019



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

-  Entrée
-  Plat principal
-  Légume Féculent
-  Produit laitier
-  Dessert

Férié



Taboulé

Tarte au fromage

Brocolis persillés

Petit moulé

Fruit 

Piémontaise

Boulette de bœuf sauce barbecue

Haricots plats persillés

Fromage blanc arôme

Fruit

Crêpe aux champignons

Colin poêlé au beurre + citron

Carottes sautées

Croc Lait

Gaufre **liégeoise**

Choux rouges vinaigrette

Escalope de dinde au jus

Pennes

Tome d'Occ de la Laiterie Fabre 

Gélifié vanille 



Les groupes d'aliments :



* Présence de porc

NOS ENTRÉES

Taboulé : Semoule, tomate, oignons, poivrons, persil, menthe, ciboulette, assaisonnement.

Salade piémontaise : pommes de terre, tomates, oeufs, oignon, cornichons, moutarde, assaisonnement.

NOS SAUCES :

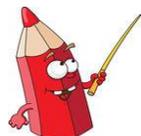
- **Sauce barbecue :** ketchup, épices barbecue, sucre, oignons, vinaigre.

Les PROTÉINES

Un enfant a besoin de protéines pour bien grandir. On trouve ces macros molécules principalement dans la viande, les oeufs et le poisson. Cependant, on en trouve aussi dans les produits laitiers. Un enfant a des besoins en calcium importants, c'est pourquoi il faut qu'il consomme des produits laitiers (4 / jour pour les maternels, 5 pour les primaires). Du coup, le besoin en viande, poisson et oeuf est faible. Un enfant de 4 ans doit consommer seulement 40g de viande par jour, un enfant de 5 ans 50g / jour, 6 ans 60g / jour...

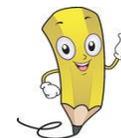
Lorsqu'il y a de la viande à la cantine il n'est donc pas nécessaire d'en manger le soir.





Restaurant scolaire

Semaine du 18 au 22 Novembre 2019



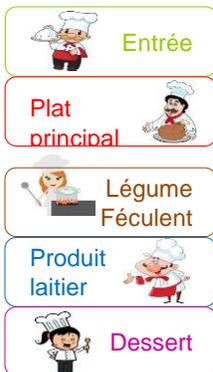
Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi



Potage

Sauté de porc de la charcuterie Antoine au jus*

Petits pois

Yaourt sucré la Vache Occitane

Madeleine

Betterave vinaigrette

Aiguillette de poulet sauce tomate

Blé

Vache qui rit

Compote

Saucisson à l'ail*

Poisson pané + citron

Poêlée du marché

Edam

Fruit

Macédoine mayonnaise

Sauté de bœuf au curry

Coquillettes

Fromage blanc nature

Confiture

Pizza au fromage

Riz espagnol à la sicilienne

Saint Paulin

Fruit

Les groupes d'aliments :



* Présence de porc

NOS ENTRÉES

Macédoine : carottes, petits pois, haricots verts, navets, flageolets, assaisonnement.

NOS SAUCES :

- Sauce tomate : oignons, tomates.
- Sauce curry : crème, ail, curry, jus, bouillon, oignons, roux, vin blanc.

NOTRE PLAT VÉGÉTARIEN : RIZ ESPAGNOL

Recette à base de riz, petits pois et ses petits légumes.

L'origine de la betterave rouge

L'histoire culinaire de la betterave rouge est relativement récente. Chez les Romains, c'est un légume peu estimé et les pauvres utilisent surtout les feuilles.

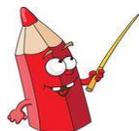
L'utilisation des racines ne remonte pas au-delà de la Renaissance. A cette époque, la betterave est introduite en Italie, plus particulièrement en Toscane. Les Italiens l'améliorent et en répandent l'usage dans les autres pays d'Europe. Elle connut alors un grand succès en Allemagne, mais aussi dans les autres pays comme la France.

Le terme « betterave » est apparu dans la langue française au XVIIème siècle. Il dérive de « bette », plante dont la betterave est directement issue, et de « rave », qui désigne toute plante potagère que l'on cultive pour sa racine.



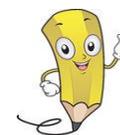
Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de bœuf est d'origine française.

Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.



Restaurant scolaire

Semaine du 25 au 29 Novembre 2019



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi



Carottes râpées vinaigrette

Escalope de dinde au jus 

Purée

Camembert

Compote

Crêpe au fromage

Tortilla

Choux romanesco à la tomate

Carré président

Fruit 

Salade de pâtes

Grignottines de porc sauce moutarde*

Salsifis persillés

Yaourt sucré

Biscuit moelleux caramel beurre salé

Concombre nature

Pâtes au thon + râpé

Vache picon

Biscuit palmier

Pâté de campagne*

Couscous

Petit filou

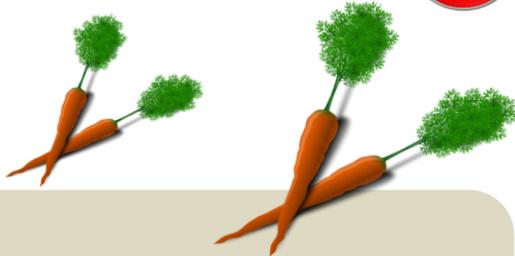
Fruit 



Les groupes d'aliments :



* Présence de porc



NOS ENTRÉES

Salade de pâtes : pâtes, maïs, tomates, ciboulettes, sauce salade.

NOS SAUCES :

Sauce moutarde : crème, jus, oignons, vin blanc, roux, moutarde.

Pourquoi les carottes sont-elles oranges ?

La carotte telle que la connaissaient nos ancêtres avant les années 1100 était de couleur blanche. Elle était beaucoup consommée par la population mais elle n'avait pas sa place dans les assiettes des rois de l'époque.

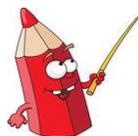
Une autre variété de carotte était cultivée en Syrie et possédait des couleurs allant du rouge au violet.

Au 16ème siècle, un botaniste hollandais voulut montrer sa fidélité en faisant un cadeau au Prince d'Orange de la Maison d'Orange, la famille régnante de l'époque. Il procéda à des croisements et des sélections de carottes rouges et de carottes blanches pour finalement obtenir la fameuse couleur orange de la carotte telle que nous la connaissons aujourd'hui.

Comme cette nouvelle espèce était bien plus agréable à manger que son ancêtre blanche, elle se fait une place sur les tables du Prince, avant de s'exporter dans les autres pays puis dans le monde.



Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.
Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de boeuf est d'origine française.
Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.



Restaurant scolaire

Semaine du 2 au 6 Décembre 2019



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi



Roulé au fromage

Sauté de bœuf au paprika

Jardinière de légumes

Flan nappé caramel

Fruit

Choux rouges vinaigrette

Saucisse de Toulouse Charcuterie Antoine*

Coquillettes

Petit moulé

Mousse chocolat

Potage

Brandade de poisson

Yaourt sucré

Fruit

Œuf dur mayonnaise

Nuggets de poulet

Haricots verts persillés

Mont de Lacaune de la Laiterie Fabre

Compote

Betterave vinaigrette

Curry de légumes

Riz

Emmental

Gâteau Basque

Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés

* Présence de porc

NOS SAUCES :

- Sauce paprika : crème, oignons, ail, jus, paprika, carottes, tomates, roux.

NOS GARNITURES :

- Jardinière de légumes : carottes, petits pois, haricots, navets.

NOTRE PLAT VÉGÉTARIEN : CURRY DE LÉGUMES :

haricots rouges, riz, légumes, lait de coco.



C'est Bientôt NOËL !

La tradition du calendrier de l'Avent

Cette tradition germanique est née de l'imagination d'un père de famille voulant canaliser l'impatience de ses enfants. Il découpa des images qu'il leur remit chaque matin.

Un peu plus tard, les images se sont envolées pour laisser place à des biscuits ou des petits jouets. Le calendrier composé d'un ensemble de 24 fenêtres est ainsi né. Elle représente chacune un jour du mois de Décembre jusqu'à Noël. Le calendrier de l'Avent offre ainsi chaque jour une surprise.

Et attention, c'est également le moment d'écrire sa lettre au père Noël !



Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de bœuf est d'origine française.

Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.



Restaurant scolaire

Semaine du 9 au 13 Décembre 2019



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

-  Entrée
-  Plat principal
-  Légume Féculent
-  Produit laitier
-  Dessert

Céleri rémoulade

Haché de bœuf au jus

Pennes

Tome d'Occ de la Laiterie Fabre

Mestro vanille

Rosette*

Escalope de dinde au romarin

Choux fleurs persillés

Gélifié chocolat

Fruit

Concombre nature

Colombo de porc*

Riz

Coulommier

Compote

Salade de pommes de terre

Omelette

Épinards au jus

Vache picon

Fruit

Crêpe au fromage

Calamars à la romaine

Poêlée brocolis et champignons

Petit filou

Madeleine



Les groupes d'aliments :



* Présence de porc

NOS ENTRÉES

- Salade de pommes de terre : pommes de terre, mayonnaise, cornichons, maïs, tomates.

NOS SAUCES :

- Sauce romarin : romarin, oignons, roux, jus, bouillon.
- Sauce colombo : carottes, oignons, jus, épices colombo, roux.

L'info plus !

Vendredi, on mange des épinards ! Découvert en Perse, ce légume a été introduit en France par les Croisades. Comment ? Cela reste mystérieux... L'histoire raconte que des pousses d'épinard se seraient accrochées aux vêtements de ces hommes les ramenant donc par hasard!!



Riches en fer, les épinards nous aident à faire le plein d'énergie. D'ailleurs, dans le dessin animé, Popeye représente un marin qui puise sa force dans les épinards. Quand il est en difficulté (en général, pour sauver sa fiancée), il ingurgite des épinards qui lui donnent la force de terrasser le méchant. Alors, pour être les plus forts, à table !!!



Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de bœuf est d'origine française.

Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.

Restaurant scolaire

Semaine du 16 au 20 Décembre 2019

Lundi

Mardi

Mercredi

Vendredi

-  Entrée
-  Plat principal
-  Légume Féculent
-  Produit laitier
-  Dessert

Betterave vinaigrette

Raviolis au bœuf + râpé

Yaourt vanille la vache occitane

Compote



Carottes râpées vinaigrette

Jambon grill au jus*

Jardinière de légumes

Mont de Lacaune de la Laiterie Fabre

Spéculos



Macédoine mayonnaise

Haché de veau à la Dijonnaise

Blé

Chanteneige

Fruit



Salade verte

Pizza au fromage

Carottes sautées

Carré président

Fruit



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés

* Présence de porc

NOS ENTRÉES

Macédoine : carottes, petits pois, haricots verts, navets, flageolets, assaisonnement.

NOS SAUCES :

- Sauce Dijonnaise : crème, jus, oignons, vin blanc, roux, moutarde.

L'équipe d'Occitanie Restauration vous souhaite un Joyeux Noël et de bonnes vacances!



Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.
Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de bœuf est d'origine française.
Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.

