

Restaurant scolaire

Menus du lundi 29 août au vendredi 2 septembre 2016

Membre de



Semaine 35 (5é.)

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi



Entrée



Plat principal



Légume Féculent



Produit laitier



Dessert

Coleslaw

Emincé de bœuf

Poêlée bretonne

Brie

Brownie

Salade complète

Poissonnette **

Ratatouille

Yaourt pulpé

Tomate à croquer

Jambon blanc**

Piémontaise

Fraidou

Compote

Carottes râpées

Spaghettis

bolognaise*

Edam

Fruit

Taboulé

Aiguillettes de poulet
sauce barbecue

Haricots verts très fins

Yaourt sucré



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés



Nos salades et plats composés (*)

Taboulé : semoule de blé, tomate, poivron, citron, oignon, vinaigrette



Nos sauces (plats sans sauce **)

Sauce barbecue : concentré de tomate, ketchup, oignons, ail, herbres, fond, roux, assaisonnement



La chasse au gaspillage ...



Le gaspillage alimentaire, en France, représente 20 kg par an par habitant dont :
-13 kg de restes de repas, de fruits et de légumes abîmés, non consommés ...
- 7 kg d'aliments encore emballés.

Dans la restauration scolaire, les enfants jettent en moyenne 150 g par repas d'aliments qui auraient pu être mangés soit 150 000 tonnes par an de nourriture non consommée qui termine à la poubelle.

Le gouvernement français a fixé un objectif ambitieux : la diminution par deux du gaspillage dans notre pays d'ici à 2025.

Comment peut-on réduire le gaspillage alimentaire à la cantine scolaire ?

Il est important de goûter tous les aliments proposés dans les menus. Cela fait partie de la découverte des produits.

« Il ne faut pas avoir les yeux plus gros que le ventre », en demandant trop de pain par exemple, ou plus de viande qui restera dans l'assiette à la fin du repas.

Prendre du plaisir en mangeant ne rime pas avec gaspiller les aliments !!

Semaine 36 (5é.)

 Entrée

 Plat principal

 Légume Féculent

 Produit laitier

 Dessert

Lundi

Duo de crudités

Rôti de dinde sauce forestière

Lentilles

Président calcium

Compote pommes abricots

Mardi

Betteraves

Filet de poisson meunière sauce tartare

Riz

Fruit

Mercredi

Persillade de pommes de terre

Quiche lorraine

Salade verte*

Cocktail de fruits

Jeudi

Accras de morue

Sauté de bœuf

Carottes

Yaourt aromatisé

Fruit

Vendredi

Melon

Merguez douces

Ratatouille

Riz au lait



Les groupes d'aliments :



Nos salades et plats composés (*)

Duo de crudités : carotte râpée, céleri râpé, vinaigrette
Persillade de pommes de terre : pomme de terre cube, échalote, persil, vinaigrette



Nos sauces (plats sans sauce **)

Sauce forestière : oignons, champignons, fond, roux, assaisonnement, crème
Sauce tartare : mayonnaise, oignons, cornichons

Quelques devinettes sur l'alimentation

- 1) Ouah ça pique
Mon premier est le contraire de dur
Mon deuxième est le contraire de tôt
Mon troisième est un chiffre
Mon tout est piquant
- 2) Qu'est-ce qui est vert et qui a la chair de poule ?
- 3) Je suis jaune et je cours vite. Qui suis-je ?
- 4) Quels sont les fruits que l'on trouve dans chaque maison ?



Réponse : 1/moutarde (mou-tard-deux), 2/ un cornichon, 3/ Un citron pressé
4/ Les coins et les murs (les coings et les mûres)

Semaine 37 (5é.)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Tortellini ricotta épinards

Jambon grill**

Gratin de choux fleurs

Vache Picon

Mousse au chocolat au lait

Mardi

Pâté de campagne

Colin poêlé doré au beurre et citron frais

Coquillettes

Fruit

Mercredi

Macédoine de légumes

Emincé de volaille au curry

Blé

Emmental

Fruit

Jeudi

Salade verte aux dés de fromage

Hachis

Parmentier *

Fromage frais aux fruits

Compote

Vendredi

Melon

Cordon bleu**

Légumes poêlés

Tarte aux pommes



Les groupes d'aliments :



Nos salades et plats composés (*)

Macédoine de légumes : haricots verts, flageolets, petits pois, carotte, navet, mayonnaise



Nos sauces (plats sans sauce **)

Sauce au curry : curry, oignons, roux, assaisonné, crème



L'histoire du hachis Parmentier

Le Hachis Parmentier doit sa création et son nom au pharmacien Antoine-Augustin Parmentier qui, convaincu que la pomme de terre peut combattre efficacement la famine, la propose à Louis XVI.

Après un voyage en Irlande, Parmentier découvre la pomme de terre et ses vertus médicinales importantes (transit intestinal, circulation sanguine, ...). Après son audience auprès du roi, il donne naissance à la recette du Hachis Parmentier pour lutter contre la famine.

Mais les paysans se refusent à cultiver ce légume qui poussait dans la terre et par conséquent est l'oeuvre du diable. Il a alors un stratagème: le roi sur les conseils de Parmentier fait planter un grand champ de pomme de terre et le fait garder jour et nuit. Les gens croient alors à quelque chose de précieux et la nuit volent les tubercules.

Voilà comment se fit connaître la pomme de terre en France.

Semaine 39 (5é.)



Lundi

Coleslaw

Parmentier

de poisson*

Edam

Fruit

Mardi

Melon

Rôti de porc
sauce chasseur

Printanière de légumes

Yaourt aromatisé

Mercredi

Friand au fromage

Bœuf braisé

Haricots verts

Crème dessert vanille

Fruit

Jeudi

Repas

animation

Vendredi

Demi pamplemousse

Burger de bœuf **
dosette ketchup

Pommes noisettes

Compote aux deux
fruits



Les groupes
d'aliments :

Fruits et
légumes

Viandes,
poissons
œufs

Céréales,
légumes
secs

Matières
grasses
cachées

Produits
laitiers

Produits
sucrés



Nos salades et plats composés (*)

Salade coleslaw : chou blanc, carotte, oignon, mayonnaise



Nos sauces (plats sans sauce **)

Sauce chasseur : oignons, champignons, lardons, fond, roux, assaisonnement, crème

L'info plus !



Pourquoi dit-on que la carotte rend aimable ? La carotte s'est faite cette sympathique réputation grâce à l'âne ! En effet, on dit que la carotte rend aimable car la carotte était destinée aux ânes pour les faire avancer.

On connaît le caractère extrêmement têtu d'un âne, que seule sa friandise favorite peut rendre soudainement obéissant et donc... aimable !

Ce qui est sûr, c'est qu'avec les carottes, on fait le plein de vitamines. Il en existe de nombreuses variétés : certaines sont oranges, d'autres blanches, jaunes ou même violettes. Ils existent plus de 500 variétés de carottes. La carotte peut aussi être utilisée pour faire de délicieux gâteaux grâce à sa saveur sucrée. C'est étonnant, non ?

Semaine 40 (5é.)

 Entrée

 Plat principal

 Légume Féculent

 Produit laitier

 Dessert

Lundi

Cervelas

Raviolis

gratinées*

Fromage frais aux fruits

Purée de pommes bananes

Mardi

Concombres alpins

Aiguillettes de poulet à la crème d'estragon

Brocolis

Éclair au chocolat

Mercredi

Œuf mayonnaise

Normandin de veau**

Petits pois

Fruit

Jeudi

Radis beurre

Grignotines de porc façon Tajine

Purée

Camembert

Ananas au sirop

Vendredi

Betteraves

Dos de colin sauce rouille

Poêlée de légumes

Semoule au lait



Les groupes d'aliments :



Nos salades et plats composés (*)



Nos sauces (plats sans sauce **)

Sauce à l'estragon : estragon fond, crème, roux, assaisonnement

Sauce rouille : roux, fumet de crustacés, ail, concentré de tomates

Enigmes

1/ On a un carré de terre : tous les côtés sont égaux. Une personne décide de faire le tour et met 1min20 pour un côté, 1min20 pour le deuxième, 1min20 pour le troisième côté et seulement 80 secondes pour le dernier côté. Pourquoi ?

2/ Sur un pommier, il y a 6 branches. Sur ces 6 branches, il y a 6 branches. Sur ces 6 branches, il y a 6 branches. Et sur ces 6 branches, il y a encore 6 branches et sur ces 6 branches, il y a 6 poires. Combien y-a-t-il de poires ? Donnez le résultat en chiffres

Réponses : 1/ parce qu'1 minute et 20 secondes font 80 secondes, 2/ 0. Un pommier ne donne pas de poires



La découverte des saveurs

Semaine 41 (5é.)

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

Lundi

Carottes râpées Florida

Haché de bœuf à l'échalote

Purée de potiron

Munster

Yaourt brassé aux fruits

Mardi

Macédoine de légumes

Emincé de dinde au thym et au citron

Boullgour

Fruit

Mercredi

Concombre façon tzaziki

Mignonnettes d'agneau sauce tomate

Poêlée façon tajine

Rondelé nature

Tarte à la rhubarbe

Jeudi

Tomate au basilic

Aiguillettes de saumon meunière sauce tartare

Haricots beurre aux graines de pavot

Chèvre tine

Flan au chocolat

Vendredi

Salade verte au fromage et aux noix

Jambon grill sauce fromage

Tortis

Yaourt sucré



Les groupes d'aliments :



Nos salades et plats composés (*)

Carottes râpées Florida : carotte, ananas, raisins secs, vinaigrette

Salade verte au fromage et aux noix: salade, pomme, emmental, noix, jus de citron, vinaigrette.

Nos sauces (plats sans sauce **)

Sauce à l'échalote : fond, échalotes, roux, assaisonnement

Sauce tartare : mayonnaise, oignons, cornichons



**La découverte des saveurs:
un jour, une escale, une saveur.**

Le munster sélectionné pour représenter le salé.

Le citron jaune pour représenter l'acidité.....

La tarte au flan chocolat pour représenter le sucré.....

La noix pour représenter l'amertume.....



Semaine 42 (5é.)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Taboulé

Rôti filet de dinde à la crème

Ratatouille

Coulommiers

Fruit

Mardi

Duo de crudités

Hoki sauce à l'aneth

Riz

Yaourt sucré

Mercredi

Concombres à la crème

Spaghettis carbonara*

Crème dessert au chocolat

Jeudi

Vendredi



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés



Nos salades et plats composés (*)

Duo de crudités : carotte râpée, céleri râpé, vinaigrette

Nos sauces (plats sans sauce **)

Sauce à la crème : crème, oignons, fond, roux, assaisonnement

Sauce à l'aneth : fumet, aneth, crème, roux, assaisonnement



Quelques devinettes...

1/ Quel est le comble pour un professeur de musique ?
Mettre des mauvaises notes.

2/ Qu'est ce que tu portes et qui te porte aussi ?
La chaussure

3/ Lorsque je suis de lait,
j'éclaircis le café,
sinon j'assombris le ciel.
Qui suis-je ?
Le nuage (Un nuage de lait et le nuage dans le ciel)



Semaine 43 (5é.)

Lundi

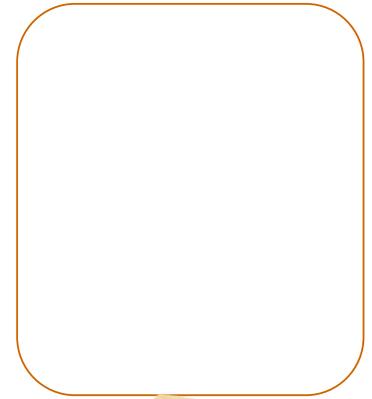
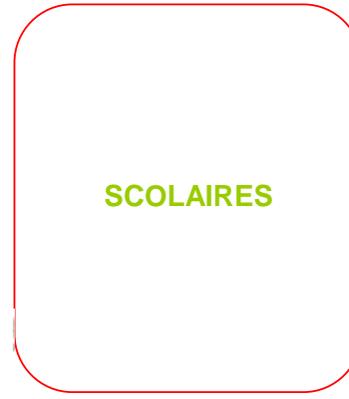
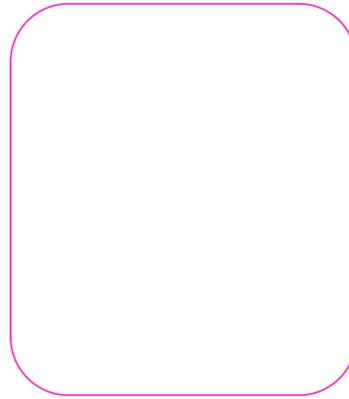
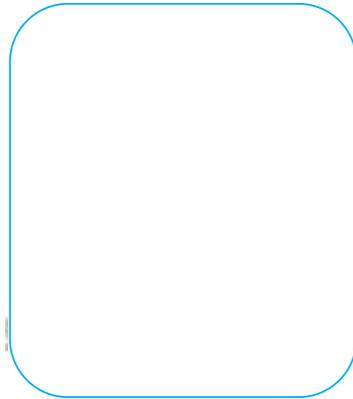
Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

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



Les groupes d'aliments :



Nos salades et plats composés (*)

Salade printanière : salade, tomate, maïs, dés de fromage

Nos sauces (plats sans sauce **)

Sauce agenaise : gastrique (sucre+vinaigre), pruneaux, fond, assaisonnement





Membre de

Semaine 44 (5é.)

Lundi

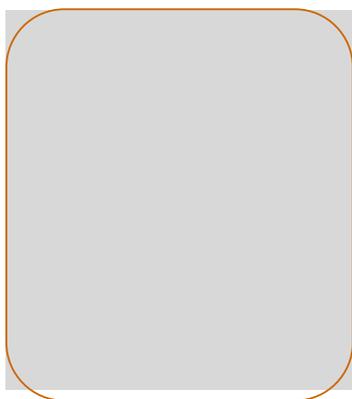
Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

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



Les groupes d'aliments :



Nos salades et plats composés (*)

Nos sauces (plats sans sauce **)



Blagues sur l'école

Arthur dit :
- J'aurais aimé vivre au Moyen-Age.
Sa maman :
- Pourquoi ?
- Parce que j'aurais moins eu d'histoire à apprendre !

La maman de Sophie demande :
- Monsieur l'instituteur, pourquoi ma fille a-t-elle toujours des zéros ?
- Mais madame, c'est parce qu'il n'y a pas de note plus basse !

La maîtresse dit à Julie :
- Une grande rue s'appelle une artère.
- Ouais, et la traverser sans se faire écraser, c'est une veine!

