



Centre de Loisirs

Menus du Lundi 23 au 27 Octobre 2017



Lundi

Entrée
Plat principal
Légume Féculent
Produit laitier
Dessert

Persillade de pommes de terre
Paupiette de veau sauce champêtre
Trio de légumes
Riz au lait

Mardi

Céleri rémoulade
Filet de poulet sauce marengo
Coquillettes
Emmental

Mercredi

Surimi
Rôti de porc au jus*
Lentilles
Fruit

Jeudi

Rosette*
Cordon bleu
Haricots verts
Crème aux œufs

Vendredi

Riz niçois
Colin poêlé au beurre
Epinards béchamel
Fruit



Les groupes d'aliments :



* Présence de porc

Nos salades :

Persillade de pommes de terre : pommes de terre, échalote, persil, vinaigrette.

Céleri rémoulade : céleri râpé, mayonnaise.

Riz niçois : riz, thon, tomate, maïs, poivron rouge et vert, olive noire, vinaigrette.

Nos garnitures :

Trio de légumes : choux fleurs, brocolis et carottes

Nos sauces :

Sauce champêtre : brunoise de légumes, champignons, oignon, roux, vin blanc, fond de veau.

Sauce marengo : sauce tomate, oignon, carotte, roux, fond de veau.

Sauce béchamel : lait, matière grasse, farine, crème.

L'origine des lentilles



Les lentilles sont des légumineuses au même titre que les fèves, les haricots blancs, rouges, verts, les pois cassés, le soja, les pois chiches,...

C'est une plante d'origine méditerranéenne, qui fût l'un des premiers légumes cultivés par l'Homme, il y a 9000 ou 10000 ans, probablement en même temps que le blé. Des vestiges datant de cette époque ont été découverts dans le nord de la Syrie. Sa culture s'est répandue en Grèce et dans le sud de la Bulgarie avec le développement de l'agriculture au néolithique, et elle a rejoint la Crète 6 000 ans avant notre ère. À l'âge du bronze, on la connaissait en Hongrie, en Suisse, en Allemagne et en France.

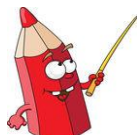
Par analogie de forme, l'aliment donnera son nom aux objets de verre qui entrent dans la fabrication des instruments d'optique, puis aux lunettes et aux verres de contact.








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.



Lundi

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

Taboulé

Sauté de porc à la moutarde*

Courgettes persillées

Fromage blanc arôme



Mardi

Friand fromage

Bœuf bourguignon

Carottes

Mousse au chocolat

Mercredi

Férié



Jeudi

Salade verte

Boulette de veau sauce barbecue

Riz

Fruit

Vendredi

Concombre nature

Colin mariné huile d'olive et citron vert

Purée

Yaourt brassé



Les groupes d'aliments :



* Présence de porc

Nos salades :

Taboulé : semoule de blé, tomate, poivron, citron, assaisonnement.

Nos garnitures :

Purée de pommes de terre : purée de pommes de terre à base de flocons de pommes de terre, lait entier, margarine, sel et poivre.

Nos sauces :

Sauce moutarde : moutarde à l'ancienne, oignon, crème fraîche, roux, vin blanc.

Sauce bourguignon : carotte, oignon, vin rouge, roux, fond de veau, bouillon, sel et poivre.

Sauce barbecue : tomate, gastrique (vinaigre + sucre), vin blanc, sauce tomate, oignon, miel, fond de veau, sel et poivre.

L'info plus !



Pourquoi boire de l'eau tous les jours ? Notre corps est composé à plus de 60% d'eau chez un adulte... Or nous perdons tous les jours une partie de cette eau en allant aux toilettes, par la transpiration, la respiration... Il nous faut donc compenser ces pertes (environ 2,5 litres par jour) pour maintenir l'équilibre de notre corps. L'alimentation fournit environ 1 litre. Le reste, c'est l'eau que nous buvons qui le procure. C'est pourquoi il est recommandé de boire de l'eau à volonté car la soif est le signe que notre corps manque déjà d'eau. Il n'est pas nécessaire de boire de l'eau en bouteille : l'eau du robinet est suffisante pour la santé. Il faut savoir qu'en France, l'eau du robinet est parfaitement contrôlée, elle peut être bue tous les jours sans aucune inquiétude, sauf alertes des pouvoirs publics.



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.