

RESTAURATION SCOLAIRE

PÉRIODE DU 7 JUIN AU 6 JUILLET 2021


Menu pour la Commune d'Uchizy




SEMAINE DU 7 JUIN AU 11 JUIN					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade Océane	Salade de betteraves et pois chiches	Radis beurre	Salade de PdT aux tomates	Taboulé maison
Plat principal	Omelette Bio Basquaise	Steak haché sce américaine sv:Filet de colin sce américaine	Escalope de porc sce tomate sv:Omelette sce tomate	Filet de poulet au jus sv:Œufs brouillés	Filet de colin sce hollandaise
Légumes	Petits-pois/carottes	Purée de PdT	Tortis	Gratin de courgettes	Légumes anciens
Fromage	Camembert	Fromage blanc	Cantal	Kiri crème	Yaourt local BIO
Dessert	Yaourt aromatisé	Nectarine	Compote abricot	Cookie chocolat	Pomme
Conseil du soir	L'arrivée des beaux jours nous donne envie de manger froid. Le soir pensez à préparer des salades composées...				

SEMAINE DU 21 JUIN AU 25 JUIN					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	carottes râpées aux radis émincés	Salade de maïs et betteraves	Salade de PdT vte persillée	Salade douceurs de mimolette	salade de concombres à la crème
Plat principal	Escalope de porc sce écossaise sv:Omelette sce écossaise	Filet de dinde sce à l'ancienne sv:Filet de colin sce à l'ancienne	Omelette	Roulés au fromage	Saumon beurre citron
Légumes	Riz BIO	haricots verts	Epinards béchamel	Salade de lentilles aux carottes	Coquillettes à la tomate
Fromage	yaourt Nature	Edam	Petit moulé	Brie	Petits Suisse BIO
Dessert	Nectarine	Beignet fourré pomme	Moelleux citron	Compote	Banane
Conseil du soir	Voilà l'été! N'oubliez pas de boire d'avantage lorsqu'il fait chaud. L'eau est la seule boisson indispensable; elle est recommandée à volonté.				

 Produit issu de l'agriculture biologique / Poisson pêche durable

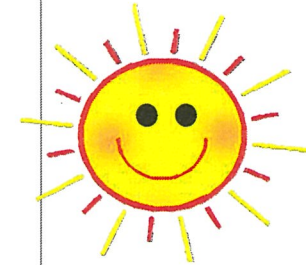
SP/SV : Plat sans porc, sans viande si géré par la collectivité

SEMAINE DU 14 JUIN AU 18 JUIN					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Macédoine Mayonnaise	Salade douceur et radis émincés	Melon	Tarte au fromage	Cervelas en salade sv:Salade de PdT
Plat principal	Pilons de poulet tex-mex sv:Filet de merlu beurre citron	lasagnes aux légumes	Filet de colin sce citron	Steak de veau sce provençale sv:Pané fromager sce provençale	Merlu sce normande
Légumes	Pommes de terre sautées	(plat unique)	Purée 3 légumes	Purée de brocolis	Pennes BIO
Fromage	Carré de l'est BIO	Petit Suisse nature	Fromage blanc	Chanteneige	Délice de camembert
Dessert	Pêche	Compote (pot)	Poire au naturel, caramel	Flan vanille (pot)	Abricots
Conseil du soir	 +  +  = 				

SEMAINE DU 28 JUIN AU 2 JUILLET					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade d'été	Pâté(menu secours) sv:terrine de poisson	Coleslaw	Salade chou rouge aux dés d'emmental	Terrine de légumes coulis de tomate
Plat principal	Ravioles gratinés (Menu secours) sv:Ravioles aux fromages	Jambon chaud sce napolitaine sv:Œufs durs sce napolitaine	Filet de poulet au jus sv:Filet de colin beurre citron	Parmentier de colin	Pizza provençale aux PdT
Légumes	(plat unique)	Tomates et courgettes persillées	Pommes de terre rissoolées	(plat unique)	(plat unique)
Fromage	Yaourt BIO Nature	Chanteneige	Yaourt Nature	Carré de l'est	Gouda
Dessert	Gâteau maison aux pépites de chocolat	Fruit(cerises)	Fruit	Compote (menu secours)	Yaourt aromatisé BIO
Conseil du soir	ATTENTION aux boissons sucrées: Une canette de soda contient 6 sucres  =  				

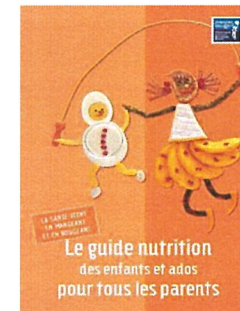
SEMAINE DU 5 JUILLET AU 9 JUILLET					
	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Entrée	Melon				
Plat principal	Poisson pané, citron	Blanc de poulet rôti sv:Œufs durs			
Légumes	Brocolis	Chips			
Fromage	Emmenthal	Yaourt à boire			
Dessert	Abricot	Muffin pépites chocolat			
Conseil du soir	NB : La présence ou la quantité de Viande Poisson ou Œuf au Diner est à ADAPTER EN FONCTION DE L'AGE DE L'ENFANT				



Bonnes vacances



Pour aller plus loin (vous informer et vous donner de nouvelles idées de repas) consultez le "guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents" sur le site

<https://www.mangerbouger.fr/>



Menus établis sous réserve des contraintes d'approvisionnement.
 Produits de la mer : Pêche durable selon le référentiel MSC. www.msc.org/fr
 Origine des viandes : Bœuf, Veau, Porc, Volaille = France  - Agneau = Union Européenne 

Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN
 contrôlé par une Diététicienne diplômée (fréquences nutritionnelles disponibles sur simple demande)

