

# Le Chef vous propose Les Menus de la semaine

Menus scolaire de Cournonsec du 03 au 09 Juillet 2017

	LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05	JEUDI 06	VENDREDI 07	<i>Infos de la diét'</i> <b><u>Le miel</u></b>  Le miel est une substance sucrée produite par les abeilles à miel à partir de nectar ou de miellat. Elles l'entreposent dans la ruche et s'en nourrissent tout au long de l'année.  L'apiculture moderne propose différents types de miels d'origine florale et géographique, de saveur et d'aspect très variés. Le miel est dit « monofloral » lorsque son origine provient en grande partie d'une seule variété de fleurs.
DEJEUNER	Pizza  <b>Poulet au citron confit</b>  <b>Courgettes persillées</b>  Fruit de saison	Carottes râpées  aux raisins secs  <b>Cabillaud à l'huile d'olive</b>  <b>Pommes vapeur</b>  Fromage blanc au miel et son biscuit	Salade de tomates maïs  <b>Roti de porc au jus (Omelette au fromage)</b>  <b>Haricots beurre</b>  Kiri  Abricots	Salade verte aux dès d'emmental  <b>Paupiette de veau à la provençale</b>  <b>Purée de pommes de terre</b>  Mousse chocolat	Crêpe au fromage  <b>Saucisse grillée (poisson huile d'olive)</b> <b>Salade de pâtes</b>  Emmental  Melon	

Certains produits rentrant 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 Cournonsec du 10 au 16 Juillet 2017

	LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14	
D E J E U N E R	Salade de surimi	Salade verte				<u>Infos de la diét'</u> <b>Le 14 Juillet</b> <b>Fête Nationale</b>  Le 14 Juillet est la fête nationale de la République française. C'est un jour férié en France.  Elle a été instituée par la loi en 1880, pour commémorer deux évènements, la prise de la Bastille le 14 juillet 1789, symbole de la fin de la monarchie absolue, de la société d'ordres et des privilèges, et la Fête de la Fédération du 14 juillet 1790, célébrant la Nation et la Constitution de 1789
	<b>Poulet rôti au thym</b>	<b>Petits farcis de légumes</b> (tomate, pomme de terre)	<b>PIQUE NIQUE</b>	<b>PIQUE NIQUE</b>	<b>14 JUILLET</b>	
	<b>Ratatouille confite</b>					
	Saint Paulin	Vache qui rit				
	Fruit de saison	Ile flottante				

Certains produits rentrant 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 Cournonsec du 17 au 23 Juillet 2017

	LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21	<i>Infos de la diét'</i>
<b>D E J E U N E R</b>	Mesclun au bleu	Salade de tomates mozzarella	<b>PIQUE NIQUE</b>	Œufs mayonnaise	Salade de concombres à la ciboulette	
	<b>Cordon bleu</b>	<b>Boulettes d'agneau au jus</b>		<b>Roti de dinde au jus</b>	<b>Seiche en persillade</b>	
	<b>Pommes grenaille aux herbes</b>	<b>Wok de légumes</b>		<b>Petits pois aux oignons</b>	<b>Salade de riz</b>	
	Fromage	Brie		Tome noire	Petits suisses au sucre et son spéculos	
	Crème catalane	Gaufre au sucre	Brugnon			

## *Infos de la diét'*

### **Le BIO**

L'agriculture biologique est une méthode de production agricole qui exclut le recours aux produits chimiques de synthèse, utilisés notamment par l'agriculture industrielle et intensive. Elle a pour objectif de mieux respecter le vivant et l'environnement

Elle vise à gérer de façon globale la production en favorisant l'agro système mais aussi la biodiversité, les activités biologiques des sols et les cycles biologiques<sup>2</sup>. Elle s'oppose à l'agriculture dite « conventionnelle ».

Certains produits rentrant 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 Cournonsec du 24 au 30 Juillet 2017


	LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28	
D E J E U N E R	Friand au fromage	Salade de chou fleurs	PIQUE NIQUE	Salade verte aux croûtons	Salade maïs thon	<p><i>Infos de la diét'</i></p> <p><b>Recette Riz au lait</b></p> <p>120 g de riz rond 100 g de sucre en poudre 75 cl de lait 20 cl de crème liquide 1 bâton de cannelle une pincée de sel</p> <p>Faire bouillir le lait avec le sucre et la cannelle</p> <p>Lorsque le lait bout, jeter le riz en pluie et baisser le feu pour que l'ébullition soit très lente, le riz doit cuire très lentement.</p> <p>Lorsque le riz affleure le lait, couper le feu et laisser refroidir ; le riz va finir de s'imbiber de lait en refroidissant.</p> <p>On peut servir ce dessert tiède ou froid dans des ramequins</p>
	<b>Emincés de bœuf à la méridionale (tomate poivron)</b>	<b>Filet de dorade sauce vierge</b>		<b>Hoki pané et son citron</b>	<b>Hachis Parmentier</b>	
	<b>Haricots verts persillés</b> 	<b>Pommes vapeur</b>		<b>Coquillettes au beurre</b>		
	Cantadou	Samos		Saint Môret	Liégeois	
Fruit de saison 	Salade de fruits frais		Marmelade de pêche			

Certains produits rentrant 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 Cournonsec du 21 au 27 Août 2017

		LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25	<i>Infos de la diét'</i> <b>La pêche</b> Les pêches sont charnues, juteuses et sucrées, avec une chair jaune, blanche, ou rouge (pêche de vigne), une peau veloutée de couleur rose-carmin à rose-saumon ou brune chez les pêches de vigne, et un noyau dur, non adhérent.  Il existe : La pêche pavia à peau duveteuse et noyau adhérent. La nectarine à peau lisse et noyau libre. Le brugnon, à peau lisse et noyau adhérent, est une nectarine à chair blanche.  Les pêches fraîches sont une bonne source de fibres alimentaires, de vitamine A et de vitamine B3 (PP ou niacine), de potassium et une très bonne source de vitamine C.
D E J E U N E R		Coleslaw	Salade de riz	<b>PIQUE NIQUE</b>	Salade composée	Salade de tomate féta 	
		Steak haché grillé	Poulet rôti aux herbes		Brandade de morue	Paupiette de veau au jus	
		Pommes sautées	Salade de haricots verts			Gratin de courgettes	
		Fromage	Camembert		Saint Môret	Crêpe au chocolat	
	Fruit de saison	Melon		Pêche			

Certains produits rentrant 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 Cournonsec du 28 Août au 03 Septembre

	LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30	JEUDI 31	VENDREDI 01	<p><i>Infos de la diét'</i></p> <p><b>LE RAISIN</b></p> <p>Le raisin est le fruit de la Vigne, c'est un des fruits les plus cultivés au monde.</p> <p>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).</p> <p>Il sert surtout à la fabrication du vin à partir de son jus fermenté, mais il se consomme également comme fruit, soit frais, le raisin de table, soit sec, le raisin sec qui est utilisé surtout en pâtisserie ou en cuisine. On consomme également du jus de raisin.</p> 
D E J E U N E R	Rosette (Sardines à l'huile)	Salade verte aux olives	Taboulé à la menthe	PIQUE NIQUE	Jambon blanc (Œufs au thon)	
	Curry de volaille	Paupiette de saumon au beurre blanc	Saucisse Aveyronnaise au confit d'oignon (Poisson meunière et son citron)		Fish and chips	
	Pâtes au beurre	Riz créole	Tomate rôtie		Pommes Rösti	
	Brie à la coupe	Yaourt nature et son spéculos	Kiri		Emmental à la coupe	
Duo de fruits frais		Nectarine		Raisins		

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

