

Le Chef vous propose **Les Menus** de la semaine

Menus scolaire de Cournonsec du 04 au 08 Septembre 2017

	LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06	JEUDI 07	VENDREDI 08	<p><i>Infos de la diét'</i></p> <p>Les repères du PNNS : LES PRODUITS LAITIERS</p> <p>3 produits laitiers recommandés par jour ! Pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées, c'est même 4 produits laitiers qu'il est recommandé de consommer par jour.</p> <p>La catégorie des « produits laitiers » regroupe la plupart des produits élaborés à base de lait : yaourts, fromages blancs, mais aussi fromages...et bien sûr le lait lui-même !</p> <p>On considère qu'un produit laitier ou une portion de produit laitier correspond à :</p> <p>1 yaourt (125 g) 1 fromage blanc individuel (100 g) 2 petits suisses (60 g) 30 g de fromage 1 verre de lait...</p>
D E J U N E R	Céleri rémoulade	Tomates au basilic	Friand au fromage	Betteraves aux pommes	Salade de pâtes BIO	
	Emincés de bœuf	Penne à la carbonara (Poisson beurre blanc et penne au beurre)	Escalope de dinde viennoise	Filet de poisson au pesto Maison	Saucisse aveyronnaise aux herbes	
	Salade de brocolis		Ratatouille confite	Semoule au beurre	Haricots plats	
	Saint Paulin	Fromage blanc au coulis de mangue	Kiri	Edam	Emmental à la coupe	
	Compote de pêches		Fruit de saison BIO	Poire au chocolat	Salade de fruits frais	

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 11 au 15 Septembre 2017

	LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15	<p><i>Infos de la diét'</i></p> <p><u>LE RAISIN</u></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	Carottes râpées aux raisins secs	Nem à la menthe	Concombres BIO au fromage blanc	Artichauts maïs	Coleslaw	
	Tajine de boulettes d'agneau et ses légumes de saison	Merlu à l'huile d'olive Riz aux petits légumes	Poulet rôti aux herbes Gratin de courgettes	Paupiette de veau à la moutarde douce Petits pois aux oignons	Cervelas obernois (omelette au fromage) Pommes vapeur	
	Saint Paulin	Vache qui rit	Gouda	Saint Paulin	Saint Nectaire	
	Eclair vanille	Fruit de saison BIO	Beignet abricot	Mousse chocolat	Banane	

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 18 au 22 Septembre 2017


		LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22	<i>Infos de la diét'</i> L'olive Le fruit de l'olivier est couramment consommé dans les pays méditerranéens où sa culture occupe une place importante. À poids équivalent, l'olive contient une plus grande quantité de certains antioxydants que son huile. Les gras de l'olive et de son huile sont en majeure partie monoinsaturés et reconnus pour leurs bienfaits sur la santé cardiovasculaire.
D E J U N E R	Mousse de foie et cornichons (Œuf mayonnaise)		Pizza du Chef	Tomates vinaigrette	Jambon de dinde	Salade verte BIO au bleu	
	Hoki pané et son quartier de citron		Colombo de poulet	Escalope de porc aux olives vertes (Poisson à l'huile d'olive)	Dos de colin à la provençale	Cordon bleu	
	Coquillettes à l'emmental		Jeunes carottes persillées	Haricots verts persillés BIO	Pommes duchesses	Poêlée de légumes	
	Salade d'agrumes		Brie	Tartare	Tome noire	Petits suisses aux fruits et son biscuit	
		Poire		Semoule au caramel	Fruit de saison		

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 25 au 29 Septembre 2017

	LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29	<p><i>Infos de la diét'</i></p> <p><u>Le colombo</u></p> <p>La poudre à colombo (ou la poudre de colombo) n'est pas une épice mais un mélange d'épices. De couleur jaune, on pourrait la confondre avec du curry (jaune) et l'odeur y ressemble légèrement mais il est un peu plus doux. Le colombo est l'équivalent antillais du curry indien. C'est d'ailleurs grâce aux Indiens - les coolies, immigrés des Indes orientales aux Antilles - que le colombo a été introduit aux Antilles à partir de 1862.</p> <p>Composition : Mélange d'épices : curcuma, cumin, coriandre, clous de girofle, poivre noir, fenugrec, moutarde, gingembre. Ces épices sont majoritairement en graines qu'on fait revenir à sec avant de les mouliner</p> 
D E J U N E R	Salade composée au vinaigre balsamique	Oeufs mayonnaise	Salade exotique	Concombres BIO à la menthe	Salade de pommes de terre aux échalotes	
	Lasagnes bolognaises	Blanquette de volaille aux champignons	Colin à la croute de Corn flakes	Macaronade à la saucisse	Alouette de bœuf au curry	
		Riz créole	Purée de pommes de terre	(Lieu sauce citronnée et endives braisées)	Poêlée méridionale	
	Cantadou	Samos	Chantailou	Saint Môret	Six de Savoie	
	Raisins	Salade de fruits	Ile flottante	Compote de poires	Fruit de saison BIO	

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

