

**Lundi**

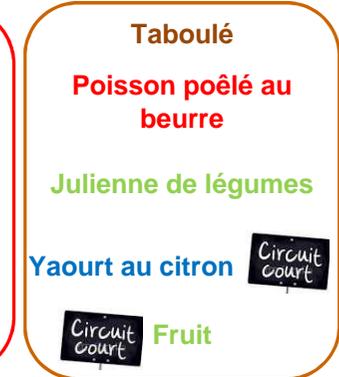
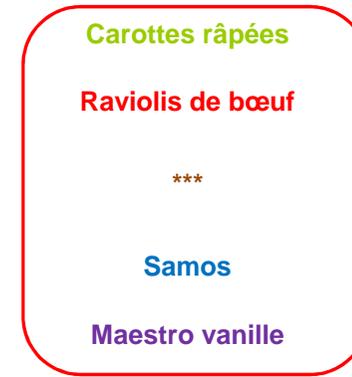
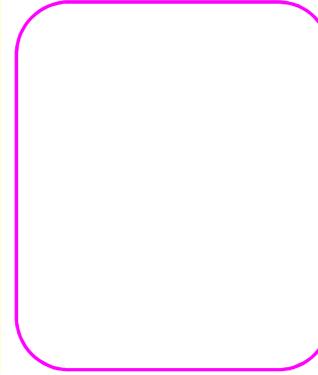
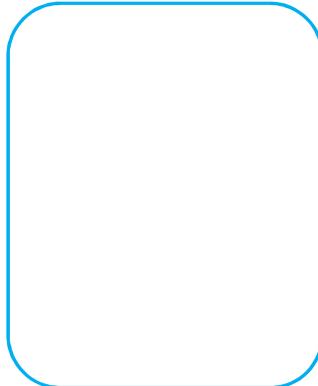
**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

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



Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc

### Nos salades

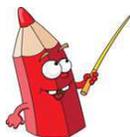
**Taboulé** : semoule de blé dur, tomate, poivron rouge, oignon, persil, menthe, vinaigrette.

## Les féculents

En général, tout le monde les aime... On classe dans la famille des féculents : le pain et tous les produits associés (biscottes, pain grillé...), les céréales (riz, blé, seigle...), les légumineuses (lentilles, haricots secs...), les pommes de terre.

Pourquoi en consommer ? Parce qu'ils nous apportent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement. Ils constituent par excellence le carburant de notre organisme. Ils "calent" et permettent de tenir jusqu'au repas suivant sans grignoter.





# Restaurant scolaire

Menus du 7 au 11 Novembre 2016



## Lundi

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert

**Pizza**

**Rôti de dinde sauce barbecue**

**Haricots verts**

**Mont de Lacaune** Circuit court

**Fruit** Circuit court

## Mardi

**Potage de légumes verts**

**Saucisse de Toulouse\*** Circuit court

**Lentilles**

**Yaourt nature** Circuit court

**Confiture**

## Mercredi

**Salade Waldorf**

**Haut de cuisse de poulet au sirop d'érable**

**Riz**

**Vache Picon**

**Pancake**



## Jeudi Canadien

**Salade Waldorf**

**Haut de cuisse de poulet au sirop d'érable**

**Riz**

**Vache Picon**

**Pancake**



## Vendredi

**FERIE**



Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc

### Nos salades

**Salade waldorf** : céleri râpé, pomme, raisin sec, noix, sauce au curry.

### Nos sauces

**Sauce barbecue** : tomate, gastrique, vin blanc, sauce tomate, oignon, miel, fond de veau, sel et poivre.

**Sauce au sirop d'érable** : échalote, sirop d'érable, crème fraîche, vin blanc, roux, bouillon de volaille.



## RECETTE DES PANCAKES

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de farine
- 1 sachet de levure traditionnelle
- 30 g de sucre semoule
- 65 g de beurre doux
- 2 œufs
- 1 pincée de sel
- 30 cl de lait

Faire fondre le beurre, dans une casserole à feu doux ou dans un bol au micro-ondes.

Mettre la farine, la levure et le sucre dans un saladier. Mélanger et creuser un puits.

Ajouter ensuite les œufs entiers et fouetter l'ensemble.

Incorporer le beurre fondu, fouetter puis délayer progressivement le mélange avec le lait afin d'éviter les grumeaux.

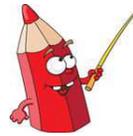
Laisser reposer la pâte au minimum 1 heure au réfrigérateur.

Dans une poêle chaude et légèrement huilée, faire cuire comme des crêpes, mais en les faisant plus petites.



# Restaurant scolaire

Menus du 14 au 18 Novembre 2016



## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi

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

**Pâté en croûte\***

**Escalope de dinde au jus**

**Gratin de brocolis et choux fleurs**

**Carré Président**

**Fruit**

**Duo de râpé**

**Haché de bœuf sauce au poivre**

**Pommes noisette**

**Petit suisse arôme**

**Madeleine**

**Betteraves**

**Sauté de porc à la crème de moutarde\***

**Semoule**

**Gouda**

**Fruit**

**Salade du soleil**

**Cordon bleu**

**Epinards à la crème**

**Tome d'Oc**

**Compote + spéculos**



Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc

### Nos salades

**Duo de râpé:** carottes et céleri râpés, vinaigrette.

**Salade du soleil :** orzechette, olive, tomate, poivron, maïs, ciboulette, vinaigrette.

### Nos sauces

**Sauce au poivre :** poivre vert, oignon, vin blanc, roux, fond de veau, sel et poivre.

### Sauce à la moutarde :

moutarde à l'ancienne, oignon, roux, crème fraîche, sel, poivre.



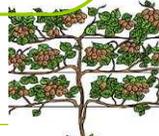
## Pourquoi le kiwi s'appelle-t-il ainsi ?



Eh oui, le nom du kiwi (le fruit) nous vient du Kiwi (l'animal) néo-zélandais.

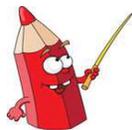
Pourtant, à l'origine, le kiwi est un fruit chinois initialement connu sous le nom de "Groseille de Chine". Vers 1750, le père Jésuite français Chéron d'Incarville est le premier Européen à en collecter les plants. Le kiwi a été implanté en Nouvelle-Zélande au début du 19ème siècle (ce pays est aujourd'hui un des plus gros producteurs mondiaux). À la fin du 19ème, quelques pieds sont acclimatés dans les jardins botaniques européens.

Durant la Guerre Froide entre les deux blocs, ce nom posa un problème pour commercialiser le fruit aux Etats-Unis. Le pelage velu de ce fruit venu d'Asie leur rappelait leur oiseau emblème de leur pays national: le kiwi. C'est donc en 1974 que son nom maori actuel lui a été attribué au détriment de la "Groseille de Chine".



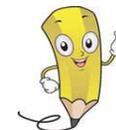
Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

Occitanie Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002.



# Restaurant scolaire

Menus du 21 au 25 Novembre 2016



## Lundi

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

**Tomate**

**Blanquette de veau**

**Riz**

**Mont de Lacaune**

**Fruit**

*Circuit court*

## Mardi

**Piémontaise**

**Filet de poulet marengo**

**Purée de courgettes**

**Yaourt vanille**

**Fruit**

*Circuit court*

## Mercredi

**Taboulé**

**Galette lentilles, boulgour et légumes**

**Poêlée de légumes**

**Brie à la coupe**

**Mousse au chocolat**

*Circuit court*

## Jeudi Végétarien

**Salade verte**

**Penne à la carbonara\***

\*\*\*

**Fromage blanc nature**

**Miel**

## Vendredi

**Viandes, poissons, œufs**

**\* Présence de porc**

**Céréales, légumes secs**

**Matières grasses cachées**

**Produits laitiers**

**Produits sucrés**



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons, œufs

\* Présence de porc

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés



### Nos salades

**Piémontaise** : pommes de terre, oeuf, tomate, oignon, cornichon, mayonnaise.

**Taboulé** : semoule de blé dur, tomate, poivron rouge, oignon, persil, menthe, vinaigrette.

### Nos sauces

**Sauce blanquette** : carotte, oignon, champignons de paris, fond de veau, roux, crème fraîche, vin blanc.

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

**Sauce carbonara** : crème fraîche, lardons, oignon, béchamel.

## 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,...

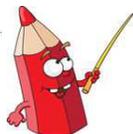
C'est une plante d'origine méditerranéenne, qui fût l'un des premiers légumes cultivés par l'Homme, il y a 9000 ou 10000 ans, probablement en même temps que le blé. Des vestiges datant de cette époque ont été découverts dans le nord de la Syrie. Sa culture s'est répandue en Grèce et dans le sud de la 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.

Occitanie Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002.



# Restaurant scolaire

Menus 28 Novembre au 2 Décembre 2016



## Lundi



Entrée



Plat principal



Légume Féculent



Produit laitier



Dessert

**Pommes de terre persillade**

**Aiguillette de poulet sauce niçoise**

**Haricots beurre**

**Emmental**

**Fruit**

Circuit court

Circuit court

## Mardi

**Céleri rémoulade**

**Mignonette d'agneau aux pruneaux**

**Semoule**

**Yaourt à la fraise**

**Galette bretonne**

Circuit court

## Mercredi

## Jeudi Créole

**Salade exotique**

**Saucisse sauce rougail\***

**Riz**

**Petit moulé**

**Tarte à la noix de coco**

## Vendredi

**Salade de blé provençale**

**Omelette**

**Brunoise de légumes**

**Tome d'Oc**

**Compote**

Circuit court

Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés

\* Présence de porc

### Nos salades

**Pommes de terre persillade** : pomme de terre, échalote, persil, vinaigrette.

**Céleri rémoulade** : céleri râpé, mayonnaise

**Salade exotique** : soja, carottes râpées, maïs, tomate, poivron vert, vinaigrette.

**Salade de blé à la provençale** : Blé, poivrons verts et rouges, tomates, oignons, sauce vinaigrette.

### Nos sauces

**Sauce rougail** : tomates concassées, sauce tomate, oignon, curcuma, herbes de provence, piment, fond de veau, roux.

**Sauce niçoise** : fond de volaille, concentré de tomate, vin blanc, poivron rouge et vert, oignon, olive noire, roux, sel et poivre.

**Sauce aux pruneaux** : pruneaux, oignon, gastrique, roux, fond de veau, sel et poivre.

Jeudi, nous vous faisons voyager sur l'île de la Réunion avec un plat emblématique.

Le Rougail saucisse est un plat réunionnais, à base de saucisses créoles coupées en morceaux, accompagnées de riz et de rougail (tomates coupées en petits dés, gingembre pilé, oignons émincés et piments).

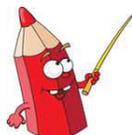
Nous l'avons revisité avec une sauce moins épicée qui plaira à toutes les papilles !

Bon appétit !



Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

Occitanie Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002.



# Restaurant scolaire

Menus du 5 au 9 Décembre 2016



**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**



**Entrée**  
**Colin sauce citron**  
**Pommes vapeur**  
**Edam**  
**Compote**

**Taboulé**  
**Bœuf bourguignon**  
**Carottes sautées**  
**Camembert**  
**Circuit court Fruit**

**Salade verte**  
**Pilon de poulet**  
**Farfalles**  
**Crème dessert vanille**  
**Biscuit**

**Tarte au fromage**  
**Rôti de porc sauce tex mex\***  
**Purée potiron**  
**Yaourt sucré**  
**Fruit**

**Les groupes d'aliments :**

- Fruits et légumes
- Viandes, poissons, œufs
- Céréales, légumes secs
- Matières grasses cachées
- Produits laitiers
- Produits sucrés



## Nos salades

**Coleslaw** : chou blanc râpé, carotte râpée, mayonnaise.

**Taboulé** : semoule de blé dur, tomate, poivron rouge, oignon, persil, menthe, vinaigrette.

## Nos sauces

**Sauce au citron** : oignon, jus de citron, fumet de poisson, roux, vin blanc, crème fraîche, sel et poivre.

**Sauce bourguignon** : oignon, carotte, bouillon de bœuf, vin rouge, roux, bouquet garni, sel, poivre.

**Sauce tex-mex** : paprika, concentré de tomate, oignon, ketchup, sucre, piment, fond de veau, roux.

## Pourquoi les carottes sont-elles orange ?



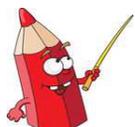
La carotte telle que la connaissait nos ancêtres avant les années 1100 était de couleur blanche. Elle était beaucoup consommée par la population mais elle n'avait pas sa place dans les assiettes des rois de l'époque.

Une autre variété de carotte était cultivée en Syrie et possédait des couleurs allant du rouge au violet.

Au 16ème siècle, un botaniste hollandais voulut montrer sa fidélité en faisant un cadeau au Prince d'Orange de la Maison d'Orange, la famille régnante de l'époque. Il procéda à des croisements et des sélections de carottes rouges et de carottes blanches pour finalement obtenir la fameuse couleur orange de la carotte telle que nous la connaissons aujourd'hui.

Comme cette nouvelle espèce était bien plus agréable à manger que son ancêtre blanche, elle se fait une place sur les tables du Prince, avant de s'exporter dans les autres pays puis dans le monde.





## Lundi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

**Piémontaise**

**Galette végétarienne**

**Poêlée de légumes**

**Suisse arôme**

**Circuit court Fruit**

## Mardi

**Betteraves**

**Jambon grillé\*** **Circuit court**

**Haricots blancs à la tomate**

**Emmental à la coupe**

**Circuit court Fruit**

## Mercredi

## Jeudi Menu Noël

**Menu de Noël**

## Vendredi

**Salade napolé**

**Poisson pané**

**Ratatouille**

**Bûchette chèvre**

**Circuit court Fruit**



Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc

## La tradition de la bûche de Noël



### Nos salades

**Piémontaise :** pommes de terre, œuf, tomate, oignon, cornichon, mayonnaise.

**Salade napolé :** tortis trois couleurs, tomate, sauce vinaigrette.



Traditionnellement, avant Noël, un gros tronc était sélectionné pour tenir le plus longtemps possible et coupé avant le lever du soleil.

Après l'avoir décoré de feuillages et de rubans, la bûche devait être portée à deux jusque dans l'âtre. Le rituel de l'allumage variait selon les régions.

Dans le sud, la bûche devait être bénie par le chef de famille puis allumée par le plus jeune.

Ailleurs, elle devait impérativement être allumée avec des tisons provenant de la bûche de Noël de l'année précédente ...

La bûche de Noël devait brûler le plus lentement possible.

Au minimum, elle devait se consumer durant toute la nuit de Noël, mais dans certaines régions elle devait tenir jusqu'à l'Épiphanie! Aujourd'hui, la bûche est devenu un gâteau.

