

# Du 26 SEPTEMBRE au 07 OCTOBRE 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Semaine du 26 au 30 SEPTEMBRE</b> 	<b>Pois chiche</b> <b>Quenelle</b> <b>Tomates rôties</b> <b>Yaourt nature</b> <b>Fruit</b>	*Toast fromage/ salade verte <b>Omelette au fromage</b> <b>tian de légumes</b>  <b>Compote</b>		 <b>rilette de thon</b> <b>Sauté de porc provençal*</b>  <b>semoule légumes</b> <b>Fromage fruit</b>	<b>Salade de riz au Fromage</b> <b>Poisson au gratin*</b> <b>carottes sautées</b>  *Gâteau au chocolat
<b>Semaine du 03 AU 07 octobre</b> 	 <b>Betteraves en tranches *</b> <b>Veau marengo*</b>  <b>riz au beurre</b> <b>Fromage</b>  <b>Compote</b>	<b>Salade de tomate</b> <b>Pilon de poulet à la crème</b> <b>et champignons *</b>  <b>*Duo de Purée de légumes</b> <b>Fruit</b>		<b>Salade verte mexicaine</b>  <b>gratin de pâte *</b>  <b>courgette sautées</b> <b>fromage râpée</b> <b>navette façon tropezienné</b>	 <b>carottes rapées</b> <b>Filet de poisson au pesto*</b>   <b>gnocchi avec son fromage râpé</b> <b>fruit</b>
<b>Semaine du 10 AU 14 octobre</b> <i>Semaine du gout</i> <i>Les arts de la table</i> <i>A la Découverte des nouveaux goûts</i>	<b>Tajine d'agneau aux abricots*</b> <b>Gratin aux deux pommes</b> <b>Faissole de brebis au miel</b> <b>meringues</b> <b>pommes rôties à la *cannelle</b>	<b>Saumon fumé découverte</b> <b>du citron caviar</b> <b>Poisson vapeur sce aioli</b>  <b>H vert/ carottes vapeur*</b> <b>Gâteau de semoule *</b> <b>Parfum main de bouddha</b>		 <b>Concombre à la crème et graines de sésame</b> <b>Lasagne légumes du *soleil</b>  <b>Fromage blanc</b> <b>Confiture de figes *</b>	 <b>Salade de lentilles aux 5 saveurs</b> <b>*Rôti de porc aux pruneaux</b> <b>Brocolis en gratin</b> <b>Le fromage de chèvre de nos collines</b>  <b>Raisin du moment</b>
<b>Semaine du 17 AU 21 octobre</b> 	<b>Rosette beurre</b>  <b>Escalope de poulet</b> <b>Coquillettes</b>  <b>Fromage râpé</b> <b>Compote</b>	 <b>Oufs durs avec son émincé de batavia</b> <b>*Poêlée de p terre haricot vert</b>  <b>Yaourt nature</b>  <b>Palmier</b>		<b>Betterave aux dés de fromage</b>  <b>Filet de colin vapeur</b> <b>SCE mayonnaise</b> <b>Riz paella</b> <b>Salade d'ananas</b>	 <b>*Salade de lentilles aux échalotes</b> <b>Pizza aux 3 fromages*</b> <b>Salade verte</b>  <b>Liégeois</b> <b>Fruit</b>

Toutes les viandes servies sont exclusivement d'origines françaises

**Pain Bio tous les jours** Viandes, poissons, œufs Céréales, féculents et légumineuses Fruits et Légumes Produits laitiers

Nous restons tributaires de certains phénomènes indépendants de notre volonté, tels que rupture du fournisseur ou mouvements de grèves. Dans ces cas de figure, les menus peuvent subir des modifications de dernière minute. Toutes les viandes de bœuf sont d'origine française.

Produit issu de l'Agriculture Biologique :



Produit à Mallemort :



Plat fait maison : \* (astérisque)

Menu sans protéine animale

## Et si on compostait?



Pour cette rentrée les équipes restauration et éducation démarrent sur les chapeaux de roue, **en lutte contre le gaspillage alimentaire!** Les conditions sanitaires imposées par le COVID nous ont empêchés d'avancer sur la question du gaspillage mais nous repartons sur de bonnes bases.

En coordination avec les services techniques de la ville et la Métropole, **le compost reprend du service à 100%**. Une équipe référente a été formée par la Métropole. Placé derrière le réfectoire Agliana, il permettra de composter toutes les épiluchures de la cuisine et des réfectoires.

Evidemment les enfants participeront activement à l'alimentation de ce composteur à travers **des actions pédagogiques portées par les équipes encadrantes.**

En juin22, **une campagne de pesée** à eu lieu afin de quantifier d'où nous partions. Le poids moyen des déchets compostables a été évalué à 1,6 tonnes de déchets par an! Pour ce qui est des restes repas non compostables, la moyenne est de 136g/assiette tout réfectoire confondu. A nous maintenant de réfléchir avec les enfants à ce qui peut être fait pour réduire ce gaspillage!

## La recette que les convives ont particulièrement aimé le mois dernier : le gratin de poisson

### Ingrédients :

- 8 pommes de terre coupées en tranche fines
- 1 pots de 20cl de crème liquide
- 2 bouillon cube
- 8 portions de colin d'Alaska
- Gruyère
- Sel, poivre, thym

### Recette :

- Faire bouillir l'eau avec les deux cubes. Une fois que l'eau bout, y plonger le colin et laisser cuire 7 à 10 mn
- Dans un plat à gratin, mettre deux couches de pommes de terre, sel, poivre, thym, mettre le colin puis, de nouveau, une ou deux couches de pommes de terre
- Saler et poivrer, ajouter la crème et un peu de gruyère sur le dessus. Mettre au four chaud 180°C pendant 40 mn.

Pour une version plus légère, remplacer la moitié de la crème fraiche par une crème végétale et la moitié des pommes de terre par des légumes de saison.

