

Du 26 SEPTEMBRE au 07 OCTOBRE 2022

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

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.

