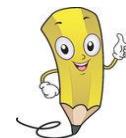


# Restaurant scolaire

Menus du Lundi 3 au 7 Septembre 2018



**Lundi**

	Entrée	
	Plat principal	
	Légume Féculent	
	Produit laitier	
	Dessert	



Les groupes d'aliments :



Tomate croque sel

Raviolis

\*\*\*

Fromage blanc sucré

Madeleine



**Mardi**

Piémontaise  
Filet de poulet sauce moutarde

Haricots verts

Fromage fondu



Blé provençal  
Omelette

Epinards béchamel

Yaourt arôme



\* Présence de porc

**Mercredi**

**Jeudi**

Céleri rémoulade

Blanquette de poisson

Riz



Camembert



Compote



**Vendredi**

Samossa au poulet

Chipolata\*

Purée de carottes

Gouda



Fruit



#### Nos salades :

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

Blé provençal : blé, poivron rouge et vert, tomate, oignon, vinaigrette.

Céleri rémoulade : céleri râpé, mayonnaise.

Samossa au poulet : galette de riz (farine de riz, farine de blé, farine de soja, huile de tournesol, sel), farce (poulet, oignon, carotte, curry, moutarde, sel, ail, persil).

#### Nos garnitures :

Epinards béchamel : épinards, béchamel (lait, matière grasse, farine), sel et poivre.

Purée de carottes : carottes, purée à base de flocons de pommes contenant du lait entier, margarine, sel et poivre.

#### Nos sauces :

Sauce moutarde : moutarde, oignon, crème fraîche, bouillon de volaille, vin blanc, roux, sel et poivre.

Sauce blanquette de poisson : crème fraîche, échalote, oseille, oignon, fumet de poisson, vin blanc, roux, sel et poivre.

## Lundi, suivons la route des épices avec la moutarde

Connue comme condiment, la moutarde est aussi une plante aux feuilles comestibles.

La moutarde condiment est obtenue par la macération des graines dans un liquide (vin, vinaigre, eau etc.) et leur réduction en pâte.

Les graines entières aromatisent marinades, sauces et currys.

Comme celle de beaucoup d'aliments, d'épices ou de condiments, l'origine et les différents usages de la moutarde se perd dans la nuit des temps.

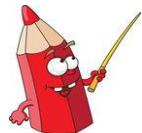
En tant qu'épice, la moutarde remplaçait le poivre lorsque celui-ci était trop cher.



Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.  
Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de boeuf est d'origine française.

Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.





# Restaurant scolaire

Menus du Lundi 17 au 21 Septembre 2018



## Lundi Végétarien



Entrée



Plat principal



Légume Féculent



Produit laitier



Dessert



Salade camarguaise



Galette végétarienne

Purée de potiron

Crème vanille



Fruit



Les groupes d'aliments :



## Mardi

Betterave vinaigrette



Saucisse de Toulouse\*

Lentilles

Fromage à tartiner

Fruit



Viandes, poissons œufs

## Mercredi

Macédoine nature

Escalope de dinde au jus

Macaronis



Liégeois chocolat

Fruit



Céréales, légumes secs



## Jeudi

Taboulé

Steak haché sauce tomate

Haricots plats

Suisse arôme



Fruit



Produits laitiers



## Vendredi Espagnol

Gaspacho

Paëlla au poisson

\*\*\*

Gateau basque



### Nos salades :

Salade camarguaise : riz, flocons de surimi, concombre, maïs, carotte, vinaigrette.

Taboulé : semoule de blé, tomate, poivron, citron, assaisonnement.

Gaspacho : purée de tomate, concombre, oignon, poivrons rouges et jaunes, eau, huile d'olive, vinaigre de Xérès, ail, sel, jus de citron.

### Nos garnitures :

Purée de potiron : potiron, purée à base de flocons de pommes contenant du lait entier, margarine, sel et poivre.

### Nos sauces :

Sauce tomate : sauce tomate, concentré de tomates, oignon, sel et poivre.

\* Présence de porc



## LA PAELLA

La paella est un plat à base de riz rond d'origine valencienne et qui tire son nom de la poêle qui sert à la cuisiner.

Le plus connu des plats de la cuisine espagnole naquit, en effet, au XVIII<sup>e</sup> siècle dans l'Horta de Valence. Les paysans de la région accommodèrent à leur manière le riz de la lagune voisine de l'Albufera.

Après la guerre civile espagnole, le pays voulant, pour développer le tourisme, trouver un plat emblématique national, Franco choisit la paella pour plusieurs raisons : le riz peu coûteux, les accommodements faciles et surtout les couleurs du plat (rouge du poivron et de la tomate, jaune du riz safrané) reprennent celles du drapeau espagnol.

la paella était à l'origine un plat populaire dont la recette variait en fonction des ingrédients locaux et de saison à disposition.



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

Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de boeuf est d'origine française.

Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.



# Restaurant scolaire

Menus du Lundi 24 au Vendredi 28 Septembre 2018



## Lundi

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert



Les groupes d'aliments :



- Friand au fromage
- Sauté de veau au romarin
- Carottes braisées
- Flan nappé caramel
- Fruit



## Mardi

- Coleslaw rouge
- Grignotte de porc au curry\*
- Polenta
- Emmental
- Fruit



## Mercredi

- Mortadelle\*
- Colin poêlé au beurre
- Blé ratatouille
- Fromage fondu
- Compote



## Jeudi

- Radis beurre
- Sauté de dinde milanaise
- Choux fleurs persillés
- Fromage blanc sucré
- Madeleine



## Vendredi

- Tomate croque sel
- Escalope viennoise
- Gratin épinards pommes de terre
- Gouda
- Fruit



### Nos salades :

Coleslaw rouge : chou rouge râpé, carotte râpé, mayonnaise.

### Nos garnitures :

Gratin épinards et pommes de terre : épinards, pommes de terre, béchamel (matière grasse, roux, lait), sel, poivre.

### Nos sauces :

Sauce romarin : romarin, oignon, bouillon de poule, fond de veau, roux, sel et poivre.

Sauce curry : curry, crème liquide, oignon, ail, fumet de poisson, vin blanc, roux, sel et poivre.

Sauce milanaise : tomates concassées, carotte, oignon, thym, concentré de tomate, bouillon de volaille, roux, sel et poivre.

\* Présence de porc



## L'info plus !



Vendredi, on mange des épinards ! Découvert en Perse, ce légume a été introduit en France par les Croisades. Comment ? Cela reste mystérieux... L'histoire raconte que des pousses d'épinard se seraient accrochées aux vêtements de ces hommes les ramenant donc par hasard!!



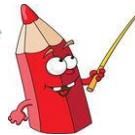
Riches en fer, les épinards nous aident à faire le plein d'énergie. D'ailleurs, dans le dessin animé, Popeye représente un marin qui puise sa force dans les épinards. Quand il est en difficulté (en général, pour sauver sa fiancée), il ingurgite des épinards qui lui donnent la force de terrasser le méchant. Alors, pour être les plus forts, à table !!!



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

Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de boeuf est d'origine française.

Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.



*Lundi*

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert



**Les groupes d'aliments :**

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

**Piémontaise**

**Aiguillette de poulet basquaise**

Haricots verts

Yaourt vanille

Fruit

**Carottes râpées**

**Farfalles**

**Carbonara\***

Fromage fondu

Fruit

*Mercredi*

**Cœur de scarole**

**Galopin de veau sauce barbecue**

Pommes rösti

Camembert

Compote

*Jeudi*

**Pâté de campagne\***

**Goulash de bœuf**

Julienne de légumes

Suisse sucré

Fruit

*Vendredi*

**Concombre nature**

**Poisson pané**

Riz

Bûchette chèvre

Mousse chocolat



#### Nos salades :

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

#### Nos garnitures :

Julienne de légumes : carotte, courgette, céleri-rave, chou-fleur.

#### Nos sauces :

Sauce basquaise : sauce tomate, oignon, poivron rouge et vert, concentré de tomate, ail, bouillon de volaille, roux, sel et poivre.

Sauce carbonara : crème liquide, lait demi-écrémé, oignon, lardons, roux.

Sauce barbecue : ketchup, oignon, vinaigre + sucre (gastrique), épices barbecue (sucre, tomate, sel, paprika, ail, poivre noir, huile de tournesol, cannelle, girofle), fond de veau.

Sauce goulash : carotte, oignon, concentré de tomate, paprika, bouillon de boeuf, fond de veau, vin blanc, roux, sel et poivre.

\* Présence de porc

## *Le goulash de boeuf*

Le goulash était à l'origine une soupe consommée par les paysans hongrois qui parcouraient de longue distance avec leurs animaux. Ce plat très ancien s'est démocratisé grâce aux couches les plus aisées de la population.

Le goulash réunit deux des ingrédients emblématiques de la cuisine hongroise : le bœuf et le paprika. Il se prépare à partir de boeuf à braiser qui est tomaté et assaisonné de paprika.



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

Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de boeuf est d'origine française.

Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.



# Restaurant scolaire

Menus du Lundi 8 au 12 Octobre 2018

semaine du goût POM POM GIRLS



## Lundi sucré

- Entrée
  - Plat principal
  - Légume Féculent
  - Produit laitier
  - Dessert
- Betterave vinaigrette  
**Mignonette d'agneau à l'abricot**  
Sémoule aux raisins  
**Suisse sucré**  
**Pomme golden**

## Mardi amer

- Jus de pamplemousse**  
**Poisson mariné huile d'olive et citron**  
Purée de brocolis  
**Fromage fondu**  
**Gâteau pommes, amande, noix**

## Mercredi salé

- Tomate croque sel**  
**Galette complète\***  
Haricots plats  
Emmental  
**Pomme cuite sauce caramel**

## Jeudi piquant

- Radis beurre**  
**Grignotte de porc à la moutarde\***  
Carottes au cumin  
**Tartare ail et fines herbes**  
**Crumble aux pommes**

## Vendredi acide

- Cœur de scarole et dés d'emmental**  
**Steak haché sauce aigre douce**  
Riz aux agrumes  
**Yaourt nature**  
**Pomme Granny**

Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés

\* Présence de porc

### Nos garnitures :

**Sauce abricot** : brocolis, purée à base de flocons de pommes contenant du lait entier, margarine, sel et poivre.

### Nos sauces :

**Sauce abricot** : abricot sec, vinaigre + sucre (gastrique), oignon, fond de veau, roux, sel et poivre.

**Sauce moutarde** : moutarde, oignon, crème fraîche, bouillon de volaille, vin blanc, roux, sel et poivre.

**Sauce aigre douce** : dés d'ananas au sirop, tomates concassées, vinaigre + sucre (gastrique), sauce soja, bouillon de volaille, ail, fond de veau, sel et poivre.



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

Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de boeuf est d'origine française.

Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.



# Restaurant scolaire

Menus du Lundi 15 au 19 Octobre 2018



**Lundi**

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert



Saucisson sec*
Galette végétarienne
Haricots verts
Brie à la coupe
Fruit



Les groupes d'aliments :



**Mardi**

Duo de râpé
Escalope de dinde sauce suprême
Pommes rösti
Yaourt vanille
Fruit



**Mercredi**

Salade grecque
Macaronis
Bolognaise
Fromage fondu
Compote



**Jeudi**

Taboulé
Nuggets de poisson
Epinards béchamel
Fromage blanc arôme
Fruit



**Vendredi**

Velouté de carottes
Aiguillette de poulet au paprika
Purée de potiron
Mimolette
Orange



#### Nos salades :

Duo de râpé : céleri râpé, carotte râpé, mayonnaise au curry.

Salade grecque : concombre, tomate, feta, poivron rouge, poivron vert, olive noire, vinaigrette.

Taboulé : semoule de blé, tomate, poivron, citron, assaisonnement.

#### Nos garnitures :

Purée de potiron : potiron, purée à base de flocons de pommes contenant du lait entier, margarine, sel et poivre.

#### Nos sauces :

Sauce suprême : crème fraîche, oignon, bouillon de volaille, roux, sel et poivre.

Sauce bolognaise : égréné de boeuf, sauce tomate, oignon, concentré de tomate, roux, sel et poivre.

Sauce béchamel : lait, matière grasse, farine, sel et poivre.

**Occitanie Restauration vous souhaite de bonnes vacances !**



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

Conformément au décret du 17/12/2002, Occitanie Restauration vous informe que la viande de boeuf est d'origine française .

Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.