



La star de la semaine c'est :

LE PANAIS

Le panais est un légume racine européen très ancien. Déjà cultivé dans l'antiquité et au Moyen-Âge, il était alors surtout utilisé à des fins médicinales notamment parce qu'il avait un goût très prononcé. Au fil des siècles, il sera amélioré et finalement utilisé à la fois comme plante potagère et comme plante fourragère. Comme beaucoup d'autres, il est tombé dans l'oubli quand la pomme de terre a été introduite sur le territoire. Grâce à sa réintroduction sur les étals par les marchands biologiques et à l'engouement des français pour les légumes anciens, il est de retour dans nos assiettes depuis la seconde moitié du XXème siècle. Possédant de nombreux atouts, le panais se démarque par une teneur en glucides et en fibres supérieure à la moyenne des légumes. Il apporte plusieurs vitamines (B9, C et E) et minéraux (potassium, manganèse). Se consommant cru et cuit, il permet la réalisation de nombreuses recettes

LUNDI

Potage parmentier

lait Bio, poireaux Bio, pommes de terre

Sauté de bœuf Bio à la provençale
(ail, haricots, oignons, olives vertes, persil, tomate, thym, vin blanc)

Riz Bio

Fromage Orange

MERCREDI

CENTRE DE LOISIRS

Feuilleté « maison » aux pommes & au camembert

Rôti de veau façon Orloff (lardons, amaranth),

sauce brune

crème fermière Bio, champignons, échalotes, quatre épices, persil
Printanière de légumes « maison »

Flan « maison »

VENDREDI

Carottes râpées à l'Indienne

fromages blancs Bio, curry, graines de sésame, noix secs

Filet de cabillaud,

sauce à la crème de poireaux

crème fermière Bio, lait Bio, poireaux Bio, pommes de terre, fond de veau

Purée de panais (panais Bio)

Fromage

Tarte aux pommes « maison »

SAMEDI



JEUDI

Pâté de campagne, salade, cornichons

Échine de porc à la crème de champignons

lait Bio, champignons, poireaux Bio, pommes de terre, fromage, fœtus

Carottes, pommes de terre

Yaourt Bio sucré

MARDI

Salade Carnaval

chou blanc Bio, concombre, radis, maïs, vinaigrette

Omelette à l'Espagnole

œufs Bio, chorizo, emmental, ail, huile d'olive, oignons, poivrons, tomate

Frites

Crème dessert chocolat

Traçabilité :

Nous privilégions les filières locales et fermières et l'origine française de nos produits.

«Notre établissement scolaire fournit des produits laitiers subventionnés par l'Union Européenne dans le cadre du régime européen de distribution de lait aux écoles.»

Allergies :

Les plats proposés sont susceptibles de contenir un ou plusieurs des 14 allergènes à déclaration obligatoire du règlement n°1169 / 2011 du 25 octobre 2011 (liste des allergènes : céréales contenant du gluten, crustacés, œufs, poissons, arachides, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfite, lupin, mollusques).

Pour répondre à vos préoccupations et obligations, nous vous invitons à contacter la médecine scolaire et le directeur de l'école afin d'établir un Projet d'Accueil Individualisé avec notre service.



Réseau des villes associées au Programme National Nutrition Santé.
www.villeactivepnns.fr