



**sodexo**  
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE

# Actu des menus Janvier-Février 2022

## Ecole Ste Marie



*Eveil et*  
**GOUT**

— Découvrir pour mieux grandir —

par **sodexo**



## Les menus de l'offre Eveil et Goût

- Elaboration et validation des menus par un groupe de travail (Commission d'Offre Alimentaire), constitué d'experts culinaires, nutritionnels et techniques (cuisinier, diététicien, responsable d'exploitation... ), dans un cadre économique défini
- Les menus CuistoRigolo sont conformes à la réglementation nutrition du GEMRCN de juillet 2015 et à l'arrêté du 30 septembre 2011. Ils intègrent systématiquement les recommandations du PNNS, en alliant santé et plaisir
- Rotation sur l'année des 2 cycles de base de 8 semaines (plan alimentaire et menus), Printemps/Eté et Automne/Hiver, afin d'être au plus proche de la saisonnalité

## Le programme d'animations



### La découverte des saveurs du monde

4 voyages dans différents pays du monde pour découvrir de nouvelles saveurs et cultures.



### Les événements du calendrier

7 fêtes traditionnelles ou événements, une cantine tout en couleurs.



### Les nouveautés du Chef

20 nouvelles recettes à découvrir.



### Sensibilisation à la planète

3 journées de sensibilisation aux enjeux des produits saison, locaux et à l'environnement

## PROGRAMME D'ANIMATIONS 2021/2022

### Eveil & Goût



### Sensibilisation au gaspillage alimentaire

3 journées de sensibilisation à la lutte contre le gaspillage alimentaire

# Une année rythmée !

**Les animations avec NOA & PAPILLE**  
2021-2022

**septembre**  
Fête de la rentrée : **Bienvenue à tous !**  
Les règles du Club de la Cantine  
Et aussi, chaque mois une nouvelle recette du Chef : Goûte et vote !

**octobre**  
**LES TRÉSORS DE FRANCE**  
Et aussi... La recette du mois

**novembre**  
**La fête foraine**  
**AGIS !** contre le gaspi !  
Et aussi... La recette du mois

**décembre**  
**Joyeuses fêtes !**  
Et aussi... La recette du mois

**janvier**  
**La galette des rois**  
**LES TRÉSORS DE L'INDE**  
Et aussi... La recette du mois

**février**  
**Vive les crêpes !**

**mars**  
**NOUVELLE RECETTE DU MOIS : Goûte et vote !**

**avril**  
**La fête du printemps**

**mai**  
**LES TRÉSORS DU LIBAN**  
Et aussi... La recette du mois

**juin**  
**Au revoir les grands !**

*Toute l'année, retrouve dans la cantine des animations sur :*

- ODYSSEE GOURMEE
- La découverte des saveurs du monde
- À TABLE !
- Les règles de vie à table
- CEST TÈTE
- Les événements du calendrier
- MISSION GASPI
- La chasse au gaspillage alimentaire
- NOUVELLES RECETTES
- Les nouveautés du Chef à goûter

**sodexo**  
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE



# Une année rythmée !

Calendrier scolaire 2021-2022 www.vacances-scolaires-education.fr						ZONE A Académies de Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers	ZONE B Académies d'Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg	ZONE C Académies de Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles			
SEPTEMBRE 2021	OCTOBRE 2021	NOVEMBRE 2021	DÉCEMBRE 2021	JANVIER 2022	FÉVRIER 2022	MARS 2022	AVRIL 2022	MAI 2022	JUIN 2022	JUILLET 2022	AOÛT 2022
MER 1 35	VEN 1	LUN 1 44	MER 1	SAM 1	MAR 1 C'EST LA FÊTE 05	MAR 1 09	VEN 1	DIM 1	MER 1 22	VEN 1	LUN 1
JEU C'EST LA FÊTE	SAM 2	MAR 2	JEU NOUVELLES RECETTES	DIM 2	MER C'EST LA FÊTE	MER 2	SAM 2	LUN 2 18	JEU 2	SAM 2	MAR 2
VEN	DIM 3	MER 3	VEN NOUVELLES RECETTES	LUN 3 01	JEU	JEU 3	DIM 3	MAR 3	VEN 3	DIM 3	MER 3
SAM	LUN 4 40	JEU 4	SAM 4	MAR C'EST LA FÊTE	VEN 4	VEN 4	LUN 4 14	MER 4	SAM 4	LUN 4 27	JEU 4
DIM 5	MAR NOUVELLES RECETTES	VEN 5	DIM 5	MER C'EST LA FÊTE	SAM 5	SAM 5	MAR 5	JEU 5	DIM 5	MAR 5	VEN 5
LUN 6 36	MER NOUVELLES RECETTES	SAM 6	LUN 6 49	JEU	JEU 6	DIM 6	MER 6	VEN 6	LUN 6 23	MER 6	SAM 6
MAR	JEU	DIM 7	MAR NOUVELLES RECETTES	VEN 7	LUN 7 06	LUN 7 10	JEU 7	SAM 7	MAR C'EST LA FÊTE	JEU 7	DIM 7
MER	VEN 8	LUN 8 45	MER NOUVELLES RECETTES	SAM 8	MAR 8	MAR NOUVELLES RECETTES	VEN 8	DIM 8	MER C'EST LA FÊTE	VEN 8	LUN 8
JEU	SAM 9	MAR NOUVELLES RECETTES	JEU	DIM 9	JEU 10	JEU	SAM 9	LUN 9 19	JEU	SAM 9	MAR 9
VEN 10	DIM 10	MER NOUVELLES RECETTES	VEN 10	LUN 10 02	MAR 11	VEN 11	DIM 10	MAR NOUVELLES RECETTES	VEN 10	DIM 10	MER 10
SAM 11	LUN 11 41	JEU	SAM 11	MAR NOUVELLES RECETTES	MER	SAM 12	LUN 11 15	MER	SAM 11	LUN 11	JEU 11
DIM 12	MAR ODYSSEE DU GOÛT	VEN 12	DIM 12	JEU NOUVELLES RECETTES	SAM 12	DIM 13	MER 13	JEU	DIM 12	MAR 12	VEN 12
LUN 13 37	JEU	SAM 13	LUN 13 50	MAR C'EST LA FÊTE	VEN 14	LUN 14 07	VEN 14	VEN 13	LUN 13 24	MER 13	SAM 13
MAR NOUVELLES RECETTES	VEN 15	DIM 14	MAR C'EST LA FÊTE	JEU	SAM 15	MAR 15	MAR 15	MAR NOUVELLES RECETTES	MAR NOUVELLES RECETTES	JEU 14	DIM 14
MER	SAM 16	MAR C'EST LA FÊTE	VEN 17	MAR ODYSSEE DU GOÛT	DIM 16	MER 16	MAR 16	MER	JEU	VEN 15	LUN 15
JEU	DIM 17	JEU	SAM 18	JEU	LUN 17 03	JEU 17	JEU 17	MAR ODYSSEE DU GOÛT	VEN 17	DIM 17	MER 17
VEN 17	LUN 18 42	MER	DIM 19	MAR ODYSSEE DU GOÛT	MAR 18	VEN 18	VEN 18	MER	SAM 18	LUN 18	JEU 18
SAM 18	MAR 19	VEN 19	LUN 20 51	JEU	MER	SAM 19	SAM 19	JEU C'EST LA FÊTE	DIM 19	MAR 19	VEN 19
DIM 19	MER 20	SAM 20	MAR 21	MAR ODYSSEE DU GOÛT	JEU	DIM 20	DIM 20	MER	VEN 20	MER 20	SAM 20
LUN 20 38	JEU 21	DIM 21	MAR 22	JEU	VEN 21	LUN 21 08	LUN 21 12	JEU	SAM 21	MAR 21	JEU 21
MAR NOUVELLES RECETTES	VEN 22	LUN 22 47	MER 22	MAR ODYSSEE DU GOÛT	SAM 22	MAR 23	MAR NOUVELLES RECETTES	VEN 22	DIM 22	VEN 22	LUN 22
MER	SAM 23	MAR MISSION ANTI GASPI	JEU 23	MER	DIM 23	MER 23	MER	SAM 23	LUN 23 21	MER 23	MAR 23
JEU	DIM 24	MER	VEN 24	JEU	LUN 24 04	JEU 24	JEU 24	DIM 24	MAR 24	VEN 24	MER 24
VEN 24	LUN 25 43	JEU	SAM 25	MAR NOUVELLES RECETTES	MAR 25	VEN 25	VEN 25	LUN 25	MER 25	SAM 25	JEU 25
SAM 25	MAR 26	VEN 26	DIM 26	JEU	MAR 26	SAM 26	SAM 26	MAR 26	JEU 26	DIM 26	VEN 26
DIM 26	MER 27	SAM 27	LUN 27 52	MAR	DIM 27	DIM 27	DIM 27	MER 27	VEN 27	LUN 27 26	MER 27
LUN 27 39	JEU 28	DIM 28	MAR 28	JEU	VEN 28	LUN 28	LUN 28 13	JEU 28	SAM 28	MAR 28	JEU 28
MAR 28	VEN 29	LUN 29 48	MER 29	MAR	SAM 29	DIM 30	MAR 29	VEN 29	DIM 29	MER 29	VEN 29
MER 29	SAM 30	MAR 30	JEU 30	JEU	JEU 30	LUN 31	MER 30	SAM 30	LUN 30	JEU 30	SAM 30
JEU 30	DIM 31	VEN 31	MER 31	MAR	MAR 31	MAR 31	JEU 31	MAR 31	MAR 31	DIM 31	MER 31

Noa et Papille  
découvrent les

# TRÉSORS DE L'INDE



## Menu du jour

**Jeudi 20 janvier 2022**

Aiguillette de poulet sauce tikka massala

Riz et carottes

Cantafrais

Lassi mangue  
Gâteau Indien

# Les nouvelles recettes

- Moelleux chocolat lentilles
- Poêlée de carottes, fèves sauce aigre douce



# ZOOM sur ... La lentilles

La lentille fait partie de l'alimentation humaine depuis la préhistoire. Trônant parmi les légumineuses ayant la plus petite taille, la lentille a l'avantage de nécessiter un temps de cuisson plus court que la majorité des légumineuses.

On connaît mieux la lentille verte ou brune qu'on utilise parfois dans les soupes, mais on trouve aussi sur les tablettes la lentille corail (parfois appelée lentille rouge), un peu plus petite

## Caractéristiques de la lentille:

Forte teneur en protéines végétales

Excellente source de fibres

Index glycémique faible

Source de fer, magnésium, phosphore et potassium

Riche en antioxydants



## ZOOM sur ... La fève

La fève est cultivée depuis l'âge du cuivre, elle a toujours été un aliment de base, apprécié notamment pour ses qualités de conservation.

On suppose que la fève est originaire du Moyen-Orient, plus précisément du sud de la mer Caspienne. Elle s'est ensuite rapidement installée en Europe, en Afrique et en Inde.

Très populaire durant l'Antiquité et au Moyen Âge, elle cède progressivement mais sûrement sa place dans les assiettes aux haricots et à la pomme de terre.

Ce n'est qu'à partir du XVe et du XVIe siècle que la fève est consommée fraîche. On la cultivait alors le long des rivières, ce qui lui a valu son nom de « fève des marais ».

### Caractéristiques de la fève:

Excellente source de fibres et de protéines

Source en vitamines du groupe B et C

Teneur intéressante en fer, potassium et phosphore

## Et aussi... dans les menus de Janvier-février 2022

### ■ Des recettes avec céréales semi complètes, céréales « nouvelles » et légumineuses\*

**Le 07 janvier 2022 : Salade de lentilles vinaigrette**

**Le 18 janvier : Poêlée de carottes, fèves sauce aigre douce**

**Le 18 janvier : Penne Bio semi-complète**

**Le 27 janvier: Moelleux chocolat lentilles**



*Noa et Papille*

*\*L'intégration à fréquence régulière de ces plats dans les menus (en plus du menu végétarien) permet de rééquilibrer les apports entre protéines animales et protéines végétales pour bénéficier de leurs atouts nutritionnels respectifs.*