



sodexo
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE

Actu des menus Mai-juin 2022

Ecole Ste Marie



Eveil et
GOÛT

— 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/Été 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 nouveauautés 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

mois	animation	livre	recette
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	La recette du mois	
novembre	La fête foraine	AGIS ! contre le gaspi !	Et aussi, La recette du mois
décembre	Joyeuses fêtes !	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 !	La recette du mois	
avril	La fête du printemps		
mai	LES TRÉSORS DU LIBAN	La recette du mois	
juin	Au revoir les grands !		

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

- POUSSE GOÛ ! La découverte des saveurs du monde
- À TABLE ! Les règles de vie à table
- CEST FÊTE ! Les événements du calendrier
- MISSION GASPI La chasse au gaspillage alimentaire
- NOUVEAUTÉS 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 JEU C'EST LA FÊTE VEN SAM DIM 5 LUN 6 36 MAR MER À TABLE ! JEU VEN 10 SAM 11 DIM 12 LUN 13 37 MAR MER JEU VEN 17 SAM 18 DIM 19 LUN 20 38 MAR MER JEU VEN 24 SAM 25 DIM 26 LUN 27 39 MAR 28 MER 29 JEU 30	VEN 1 SAM 2 DIM 3 LUN 4 40 MAR MER JEU VEN 8 SAM 9 DIM 10 LUN 11 41 MAR MER JEU VEN 15 SAM 16 DIM 17 LUN 18 42 MAR 19 MER 20 JEU 21 VEN 22 SAM 23 DIM 24 LUN 25 43 MAR 26 MER 27 VEN 28 SAM 29 DIM 30 LUN 31	LUN 1 44 MAR 2 JEU 4 VEN 5 SAM 6 DIM 7 LUN 8 45 MAR MER JEU VEN 12 SAM 13 DIM 14 LUN 15 46 MAR MER JEU VEN 19 SAM 20 DIM 21 LUN 22 47 MAR MER JEU VEN 26 SAM 27 DIM 28 LUN 29 48 MAR 30 JEU 31	MER JEU VEN SAM 4 DIM 5 LUN 6 49 MAR MER JEU VEN 10 SAM 11 DIM 12 LUN 13 50 MAR MER JEU VEN 17 SAM 18 DIM 19 LUN 20 51 MAR MER JEU VEN 24 SAM 25 DIM 26 LUN 27 52 MAR 28 MER 29 JEU 30 VEN 31	SAM 1 DIM 2 LUN 3 01 MAR MER JEU VEN 7 SAM 8 DIM 9 LUN 10 02 MAR MER JEU VEN 14 SAM 15 DIM 16 LUN 17 03 MAR MER JEU VEN 21 SAM 22 DIM 23 LUN 24 04 MAR MER JEU VEN 28 SAM 29 DIM 30 LUN 31	MAR MER JEU VEN 4 SAM 5 DIM 6 LUN 7 06 MAR MER JEU VEN 11 SAM 12 DIM 13 LUN 14 07 MAR MER JEU VEN 18 SAM 19 DIM 20 LUN 21 08 MAR MER JEU VEN 25 SAM 26 DIM 27 LUN 28	MAR 1 09 MER 2 JEU 3 VEN 4 SAM 5 DIM 6 LUN 7 10 MAR MER JEU VEN 11 SAM 12 DIM 13 LUN 14 11 MAR MER JEU VEN 18 SAM 19 DIM 20 LUN 21 12 MAR MER JEU VEN 25 SAM 26 DIM 27 LUN 28 13 MAR 29 MER 30 JEU 31	VEN 1 SAM 2 DIM 3 LUN 4 14 MAR MER JEU VEN 8 SAM 9 DIM 10 LUN 11 15 MAR MER JEU VEN 15 SAM 16 DIM 17 LUN 18 16 MAR MER JEU VEN 22 SAM 23 DIM 24 LUN 25 17 MAR MER JEU VEN 29 SAM 30 DIM 31	DIM 1 LUN 2 18 MAR 3 JEU 4 VEN 5 SAM 6 DIM 7 LUN 8 19 MAR MER JEU VEN 13 SAM 14 DIM 15 LUN 16 20 MAR MER JEU VEN 20 SAM 21 DIM 22 LUN 23 21 MAR MER JEU VEN 27 SAM 28 DIM 29 LUN 30 MAR 31	MER 1 22 JEU 2 VEN 3 SAM 4 DIM 5 LUN 6 23 MAR MER JEU VEN 10 SAM 11 DIM 12 LUN 13 24 MAR MER JEU VEN 17 SAM 18 DIM 19 LUN 20 25 MAR MER JEU VEN 24 SAM 25 DIM 26 LUN 27 26 MAR 28 MER 29 JEU 30 DIM 31	VEN 1 SAM 2 DIM 3 LUN 4 27 MAR MER JEU VEN 8 SAM 9 DIM 10 LUN 11 MAR MER JEU VEN 15 SAM 16 DIM 17 LUN 18 MAR MER JEU VEN 22 SAM 23 DIM 24 LUN 25 MAR MER JEU VEN 29 SAM 30 DIM 31	LUN 1 MAR 2 MER 3 JEU 4 VEN 5 SAM 6 DIM 7 LUN 8 MAR 9 JEU 10 VEN 11 SAM 12 DIM 13 LUN 14 MAR 15 JEU 16 VEN 17 SAM 18 DIM 19 LUN 20 MAR 21 JEU 22 VEN 23 SAM 24 DIM 25 LUN 26 MAR 27 JEU 28 VEN 29 SAM 30 DIM 31

Noa et Papille
découvrent les

TRÉSORS DU LIBAN



Menu du jour

Jeudi 19 mai 2022

Salade de tomates, radis, concombres sauce
blanche

Emincé de dinde sauce paprika fromage blanc ail

Carottes au cumin

Fromage fondu petit moulé

Cake aux amandes et amande amère



Au revoir
les grands!

MENU DU JOUR

Jeudi 9 juin 2022

Melon



Fish & chips sauce chapeau melon
(mayonnaise / ketchup)

Camembert

Mix lait cacao



Les nouvelles recettes

- Cake épeautre courgettes et emmental
- Salade de lentilles petits pois framboises et fromage de brebis



ZOOM sur ... L'épeautre

Intérêts nutritionnels

Excellente source de fibres

Bonne source de glucides complexes

Renferme les 8 acides aminés essentiels à l'organisme

Régule le transit et favorise le bien-être intestinal

Teneur intéressante en vitamines et minéraux.

5,6 g de protéines pour 100 g

Origine
France



Le saviez-vous ?

L'épeautre, aussi nommé « blé des Gaulois » est une céréale très populaire à travers le monde.

Ancêtre du blé, l'épeautre bénéficie d'un profil nutritionnel complet et très intéressant.

Côté cuisine, l'épeautre est une céréale très polyvalente qui permet la réalisation d'une multitude de recettes, de l'entrée au dessert



ZOOM sur ... La lentilles

Intérêts nutritionnels

Excellente source de protéines et de fibres

Bonne source de glucides complexes

Riche en lysine mais pauvre en méthionine (AAI*) donc pour une bonne complémentarité l'associer à des céréales

Excellente source de fer

* AAI : acide aminé indispensable

25 g de protéines pour 100 g de produit sec



Origine France



Le saviez-vous ?

Il existe différentes variétés de lentilles qui sont répertoriées selon leur couleur:

- lentille verte
- Lentille blonde
- Lentille brune
- Lentille corail
- Lentille noire beluga
- Lentille rouge (assez rare en France)

Et aussi... dans les menus de mai-juin 2022

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

Hachis de lentilles corail et carottes

Haricots blancs au cerfeuil

Pennes Bio semi complète

Lentilles

Riz Bio semi complet



**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.*