

- Actu des menus
- Ecole Ste-Marie  
septembre-  
octobre 2022

sodexo



*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 Eveil et goût 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

# Les piliers de nos animations 2022-2023



## La découverte des saveurs du monde

3 temps forts dans l'année pour éveiller les enfants à de nouvelles saveurs et apporter des messages d'éducation alimentaire.



## Les événements du calendrier

7 journées de fête pour apprendre le plaisir de marquer les événements calendaires en transformant le restaurant.



## Les nouveautés du Chef

12 recettes sucrées ou salées, végétariennes, autour d'ingrédients connus pour leur moindre impact sur l'environnement et leurs qualités nutritionnelles : les lentilles, l'épeautre, le brocoli, le salsifis, ....



## Sensibilisation à l'environnement

1 semaine éducative pour comprendre les gestes de tri des déchets et agir concrètement.

*Animation proposée pendant la semaine européenne du développement durable*



Noa et Papille



## Sensibilisation au gaspillage alimentaire

1 semaine éducative pour comprendre la nécessité de réduire le gaspillage alimentaire.

*Animation proposée pendant la semaine européenne de la réduction des déchets*

# Prenons rendez-vous !

SEPTEMBRE 2022	OCTOBRE 2022	NOVEMBRE 2022	DÉCEMBRE 2022	JANVIER 2023	FÉVRIER 2023	MARS 2023	AVRIL 2023	MAI 2023	JUIN 2023	JUILLET 2023	AOÛT 2023
JEU 1 C'EST LA FÊTE	SAM 1	MAR 1	JEU 1	DIM 1	MER 1 C'EST LA FÊTE	MER 1	SAM 1	LUN 1	JEU 1	SAM 1	MAR 1
VEN 2	DIM 2	MER 2	VEN 2	LUN 2	JEU 2	JEU 2	DIM 2	MAR 2	VEN 2	DIM 2	MER 2
SAM 3	LUN 3	JEU 3	SAM 3	MER 3 C'EST LA FÊTE	VEN 3	MAR 3	LUN 3	MER 3	SAM 3	LUN 3	JEU 3
DIM 4	VEN 4 LES NOUVELLES RECETTES	MER 4	DIM 4	LUN 4	SAM 4	MAR 4	MAR 4	JEU 4	DIM 4	MAR 4	VEN 4
LUN 5	MER 5	JEU 5	LUN 5	MER 5 C'EST LA FÊTE	JEU 5	MER 5	LUN 5	VEN 5	LUN 5	MER 5	SAM 5
MAR 6	VEN 6	MER 6	MAR 6	DIM 6	VEN 6	JEU 6	JEU 6	SAM 6	MER 6	JEU 6	DIM 6
MER 7	SAM 7	LUN 7	MER 7	SAM 7	MAR 7	VEN 7	VEN 7	DIM 7	DIM 7	VEN 7	LUN 7
JEU 8	SAM 8	MER 8	JEU 8	MER 8	MER 8	MAR 8	SAM 8	LUN 8	JEU 8	SAM 8	MAR 8
VEN 9	DIM 9	JEU 9	VEN 9	LUN 9	JEU 9	JEU 9	DIM 9	MAR 9	MAR 9	DIM 9	MER 9
SAM 10	LUN 10	MER 10	SAM 10	MER 10 C'EST LA FÊTE	VEN 10	VEN 10	LUN 10	MAR 10	SAM 10	LUN 10	JEU 10
DIM 11	MER 11	JEU 11	DIM 11	LUN 11	SAM 11	MAR 11	MAR 11	JEU 11	DIM 11	MAR 11	VEN 11
LUN 12	VEN 12	MER 12	LUN 12	MER 12 L'ODYSSÉE DU GOÛT	LUN 12	MAR 12	DIM 12	LUN 12	LUN 12	MER 12	SAM 12
MAR 13	SAM 13	JEU 13	MAR 13	VEN 13	MAR 13	MAR 13	JEU 13	MAR 13	MAR 13	VEN 13	DIM 13
MER 14	VEN 14	MER 14	MER 14	DIM 14	JEU 14	MAR 14	VEN 14	DIM 14	JEU 14	VEN 14	MAR 14
MAR 15	SAM 15	LUN 15	MAR 15	LUN 15	MER 15	MAR 15	SAM 15	LUN 15	MAR 15	SAM 15	MER 15
JEU 16	DIM 16	JEU 16	JEU 16	MER 16	JEU 16	MAR 16	DIM 16	MAR 16	VEN 16	DIM 16	MER 16
MAR 17	LUN 17	MER 17	MAR 17	VEN 17	VEN 17	VEN 17	LUN 17	MER 17	SAM 17	LUN 17	JEU 17
DIM 18	MAR 18	JEU 18	DIM 18	SAM 18	SAM 18	MAR 18	MAR 18	JEU 18	DIM 18	MAR 18	VEN 18
LUN 19	VEN 19	MER 19	LUN 19	DIM 19	DIM 19	MAR 19	MER 19	VEN 19	LUN 19	MER 19	SAM 19
MAR 20	SAM 20	JEU 20	MAR 20	VEN 20	LUN 20	MAR 20	JEU 20	SAM 20	MAR 20	JEU 20	DIM 20
MER 21	VEN 21	MER 21	MER 21	SAM 21	MAR 21	MAR 21	VEN 21	DIM 21	MER 21	VEN 21	LUN 21
JEU 22	SAM 22	JEU 22	JEU 22	DIM 22	MER 22	MAR 22	SAM 22	LUN 22	JEU 22	SAM 22	MAR 22
MAR 23	DIM 23	MER 23	MAR 23	LUN 23	JEU 23	MAR 23	DIM 23	MAR 23	VEN 23	DIM 23	MER 23
MER 24	LUN 24	JEU 24	MER 24	MER 24	VEN 24	MAR 24	LUN 24	MAR 24	LUN 24	MAR 24	JEU 24
SAM 25	MAR 25	MER 25	SAM 25	DIM 25	SAM 25	MAR 25	MAR 25	MER 25	VEN 25	MER 25	SAM 25
LUN 26	VEN 26	MER 26	LUN 26	MER 26	DIM 26	MAR 26	MER 26	VEN 26	LUN 26	MER 26	SAM 26
MAR 27	JEU 27	JEU 27	MAR 27	SAM 27	LUN 27	MAR 27	JEU 27	SAM 27	MAR 27	JEU 27	DIM 27
MER 28	VEN 28	MER 28	MER 28	SAM 28	MAR 28	MAR 28	VEN 28	DIM 28	MER 28	VEN 28	LUN 28
JEU 29	SAM 29	JEU 29	JEU 29	DIM 29	MAR 29	MAR 29	SAM 29	LUN 29	JEU 29	SAM 29	MAR 29
MAR 30	DIM 30	MER 30	MAR 30	LUN 30	LUN 30	MAR 30	DIM 30	MAR 30	VEN 30	DIM 30	MER 30
LUN 31	LUN 31	MER 31	LUN 31	MAR 31	MAR 31	MAR 31	MER 31	MAR 31	LUN 31	LUN 31	JEU 31

La semaine du goût (pointing to Dec 13-19)  
 Le repas de fin d'année (pointing to Dec 20)  
 La semaine du Dév. durable (pointing to Dec 26-31)  
 La semaine européenne de la réduction des déchets (pointing to Dec 28-31)

# Odyssée du goût: Le bassin Méditerranéen



Menus de la  
Semaine du 10 au 14 Octobre 2022



## Le bassin Méditerranéen

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Maroc	Turquie	Italie	Espagne	France
Samoussa aux légumes	Carottes et chou blanc sauce blanche	Mascarpone au pesto rouge et gressini	Tortilla	Rillettes de sardines et pain navette
Tajine Marocain végétarien (semoule, carottes, pois chiches, patate douce, olives vertes, mélange épices couscous)	Pain pita kebab émincé de dinde	Coquillettes bolognaise de bœuf	Colin d'Alaska façon zarzuela	Bœuf sauce façon gardiane
Yaourt nature et sucre Yaourt aromatisé	Frites	Mozzarella râpée Fromage type parmesan	Haricots verts et riz	Petits pois à la Française
Salade d'orange à la cannelle	Fromage frais petit moulé Fromage frais petit moulé ail et fines herbes	Raisins	Tomme blanche Bûche de lait de mélange	Bleu AOP Saint nectaire AOP
	Fromage blanc miel amandes		Fruit de saison au choix	Gâteau au citron

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits



Issu de l'agriculture biologique



Plat végétarien



Cuisiné par nos équipes



Décongelé



Œuf de poule élevée en plein air



Produit de la mer durable



**sodexo**  
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE

# Les nouvelles recettes

- Cake poires sarrasin noisettes
- Purée de lentilles corail à l'indienne
- Fondant patate douce chèvre noisettes
- Velouté patate douce carottes orange (Futur 50)



# ZOOM sur ... Le sarrasin

## Intérêts nutritionnels

Excellente source de fibres

Apport en protéines

Antioxydant

Régule le transit et favorise le bien-être intestinal

13 g de  
protéines  
pour 100 g



Origine  
France



*Le saviez-vous ?*

Le **sarrasin**, aussi appelé “**blé noir**” ou “**Kasha**” est une des premières cultures domestiques dans le monde. Chaque région du monde le consomme à sa façon.

Il est souvent cuisiné **en galettes en Europe**, sous forme de **nouilles dans les pays asiatiques** ou encore **rôti en Europe de l'Est**.

Aujourd'hui, le sarrasin est de plus en plus présent dans notre alimentation.

En effet, il regorge de bienfaits et présente de **nombreuses qualités nutritionnelles**.

# ZOOM sur ... La patate douce

## Intérêts nutritionnels

Source de glucide

Apport en fibres

Faible index glycémique

Teneur en Bêta-carotène (caroténoïde précurseur de la vitamine A)

Excellente source de vitamine A, C, et B

Propriété anti-oxydante

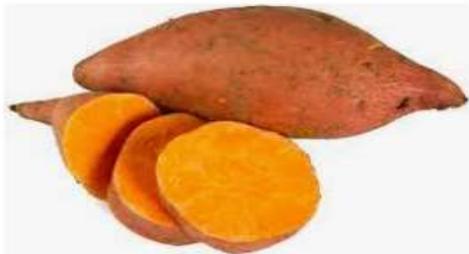
16 g de  
glucides  
pour 100 g

*Le saviez-vous ?*

La patate douce est une plante vivace dont la culture se fait dans les régions tropicales et subtropicales telles que l'Amérique Centrale, le Pérou ou les Philippines.

Elle est cultivée pour ses tubercules comestibles.

Selon les variétés, la pelure et la chair de la patate douce peuvent être **blanches, jaunes, orange ou pourpre.**



# Et aussi... dans les menus de Septembre-octobre 2022

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

## A garder dans les menus

**Le 01 septembre : Pennes Bio semi-complète**

**Le 09 septembre: Riz et lentilles à l'indienne**

**Le 15 septembre: Cake poire noisettes et sarrasin**

**Le 23 septembre: Purée de lentilles corail à l'indienne**

**Le 20 octobre : Lentilles mijotées**



*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.*