

- Actuel des menus Janvier-février 2022
- Ecole Ste Marie

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 | MAR 1 | 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 | MAR 3 | VEN 3 | VEN 3 | LUN 3 | MER 3 | SAM 3 | LUN 3 | JEU 3 |
| DIM 4 | VEN 4 | VEN 4 | DIM 4 | JEU 4 | SAM 4 | SAM 4 | MAR 4 | JEU 4 | DIM 4 | MAR 4 | VEN 4 |
| LUN 5 | MER 5 | SAM 5 | LUN 5 | MAR 5 | DIM 5 | DIM 5 | MER 5 | VEN 5 | LUN 5 | MER 5 | SAM 5 |
| MAR 6 | JEU 6 | DIM 6 | MAR 6 | JEU 6 | LUN 6 | LUN 6 | JEU 6 | SAM 6 | VEN 6 | JEU 6 | DIM 6 |
| MER 7 | VEN 7 | LUN 7 | MER 7 | VEN 7 | MAR 7 | MER 7 | VEN 7 | DIM 7 | MER 7 | VEN 7 | LUN 7 |
| JEU 8 | SAM 8 | MER 8 | JEU 8 | MAR 8 | MER 8 | MER 8 | SAM 8 | LUN 8 | JEU 8 | SAM 8 | MAR 8 |
| VEN 9 | DIM 9 | VEN 9 | VEN 9 | JEU 9 | JEU 9 | JEU 9 | DIM 9 | MAR 9 | VEN 9 | DIM 9 | MER 9 |
| SAM 10 | LUN 10 | JEU 10 | SAM 10 | VEN 10 | VEN 10 | VEN 10 | LUN 10 | JEU 10 | SAM 10 | LUN 10 | JEU 10 |
| DIM 11 | MAR 11 | MER 11 | DIM 11 | MAR 11 | MAR 11 | MAR 11 | MAR 11 | MAR 11 | DIM 11 | MAR 11 | VEN 11 |
| LUN 12 | JEU 12 | JEU 12 | LUN 12 | JEU 12 | LUN 12 | LUN 12 | DIM 12 | LUN 12 | LUN 12 | MER 12 | SAM 12 |
| MAR 13 | VEN 13 | MER 13 | MAR 13 | MAR 13 | MAR 13 | MAR 13 | MAR 13 | MAR 13 | MAR 13 | VEN 13 | LUN 13 |
| MER 14 | SAM 14 | JEU 14 | MER 14 | JEU 14 | JEU 14 | JEU 14 | JEU 14 | JEU 14 | JEU 14 | VEN 14 | MAR 14 |
| MER 15 | LUN 15 | MER 15 | MER 15 | MAR 15 | MAR 15 | MAR 15 | MAR 15 | MAR 15 | MAR 15 | SAM 15 | MER 15 |
| JEU 16 | MAR 16 | JEU 16 | JEU 16 | JEU 16 | JEU 16 | JEU 16 | MAR 16 | VEN 16 | VEN 16 | DIM 16 | MER 16 |
| VEN 17 | JEU 17 | MER 17 | VEN 17 | MAR 17 | MAR 17 | MAR 17 | LUN 17 | MER 17 | SAM 17 | LUN 17 | JEU 17 |
| SAM 18 | MAR 18 | JEU 18 | SAM 18 | JEU 18 | JEU 18 | JEU 18 | MAR 18 | JEU 18 | DIM 18 | MAR 18 | VEN 18 |
| LUN 19 | VEN 19 | MER 19 | LUN 19 | MAR 19 | MAR 19 | MAR 19 | MER 19 | VEN 19 | LUN 19 | MER 19 | SAM 19 |
| MAR 20 | JEU 20 | JEU 20 | MAR 20 | JEU 20 | JEU 20 | JEU 20 | JEU 20 | SAM 20 | MAR 20 | JEU 20 | DIM 20 |
| MER 21 | MAR 21 | MER 21 | MER 21 | MAR 21 | MAR 21 | MAR 21 | VEN 21 | DIM 21 | MER 21 | VEN 21 | LUN 21 |
| JEU 22 | SAM 22 | JEU 22 | JEU 22 | MAR 22 | MAR 22 | MAR 22 | SAM 22 | LUN 22 | JEU 22 | SAM 22 | MAR 22 |
| SAM 23 | DIM 23 | MER 23 | SAM 23 | JEU 23 | JEU 23 | JEU 23 | DIM 23 | MAR 23 | VEN 23 | DIM 23 | MER 23 |
| LUN 24 | MAR 24 | JEU 24 | LUN 24 | MAR 24 | MAR 24 | MAR 24 | LUN 24 | MAR 24 | LUN 24 | LUN 24 | JEU 24 |
| SAM 25 | JEU 25 | MER 25 | SAM 25 | MAR 25 | MAR 25 | MAR 25 | MAR 25 | MAR 25 | VEN 25 | MAR 25 | VEN 25 |
| DIM 26 | MAR 26 | JEU 26 | DIM 26 | JEU 26 | JEU 26 | JEU 26 | MER 26 | VEN 26 | LUN 26 | MER 26 | SAM 26 |
| LUN 27 | JEU 27 | MER 27 | LUN 27 | MAR 27 | MAR 27 | MAR 27 | JEU 27 | SAM 27 | MAR 27 | JEU 27 | DIM 27 |
| MAR 28 | VEN 28 | JEU 28 | MAR 28 | MAR 28 | MAR 28 | MAR 28 | VEN 28 | DIM 28 | MER 28 | VEN 28 | LUN 28 |
| MER 29 | SAM 29 | MER 29 | MER 29 | MAR 29 | MAR 29 | MAR 29 | SAM 29 | LUN 29 | JEU 29 | SAM 29 | MAR 29 |
| JEU 30 | DIM 30 | JEU 30 | JEU 30 | LUN 30 | LUN 30 | LUN 30 | DIM 30 | MAR 30 | VEN 30 | DIM 30 | MER 30 |
| VEN 31 | LUN 31 | MER 31 | VEN 31 | MAR 31 | MAR 31 | MAR 31 | MER 31 | MAR 31 | LUN 31 | LUN 31 | JEU 31 |

La semaine du goût

Le repas de fin d'année

La semaine du Dév. durable

La semaine européenne de la réduction des déchets

Noa et Papille
voyagent

en
Sardaigne



MENU DU JOUR

Jeudi 19 Janvier 2023

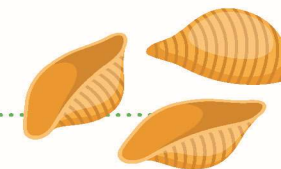
Salade verte, fond d'artichaud
et vinaigrette aux herbes

Sauté de bœuf sauce tomate olive origan

Pâtes

Fromage blanc sucré

Cake ricotta et pépites de chocolat



Les nouvelles recettes

- Chou blanc aux épices, sésames et vinaigrette
- Gâteau de patate douce



ZOOM sur ... Le Chou Blanc

Intérêts nutritionnels

Peu calorique, il est constitué à 90% d'eau

Apport en fibres, minéraux et vitamines

Teneur élevée en vitamines C et B9, provitamines A et minéraux

Antioxydant

Régule le transit

9 mg* de
vitamine C
pour 100 g
*source ciqual

Le saviez-vous ?

Le chou blanc est une des plantes cultivées les plus anciennes, il est consommé depuis plus de 4000 ans.

Il est aussi très résistant, il peut supporter des températures de -15°C.

Très polyvalent, le chou se déguste aussi bien râpé en salade que cuit en ragoût, sans oublier la célèbre choucroute préparée à partir de chou fermenté.



ZOOM sur ... La Patate Douce

Intérêts nutritionnels

Excellente teneur en provitamine A

Apport en fibres

Augmente l'effet de satiété

Apport en micronutriments en bonne quantité :
vitamine B6 et C, cuivre et manganèse

En moyenne
10,5mg de
provitamines A
pour 100 g

Le saviez-vous ?

La patate douce peut se cuisiner de la même manière que la pomme de terre. Mais, étant plus sucré, on peut aussi l'utiliser dans des desserts : gâteaux, compotes, glaces.

*Les **feuilles** de la patate douce sont aussi consommées, notamment en Asie. Elles sont la source la plus importante de la patate douce en antioxydants.*

*Plus la couleur de la **peau et de la chair** est foncée, plus la patate douce contient des éléments nutritifs.*



Et aussi... dans les menus de janvier - février 2023

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

Le 10 janvier: Chili sin carne

Le 12 janvier: Lentilles

Le 16 janvier : Enchiladas haricots rouges maïs

Le 30 janvier: Dahl de lentilles corail et riz

Le 7 février: Houmous de pois chiches

Le 9 février: Salade haricot blanc sauce ravigote



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.*