

- Actu des menus mars – avril 2023



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

FOOD LAW

- *« Suite à l'évolution des exigences réglementaires, les dénominations commerciales des recettes élaborées par les experts culinaires de la plateforme restauration sont revues progressivement pour répondre à ces exigences ainsi qu'aux critères gastronomiques. Ne modifiez pas ces dénominations commerciales. Soyons innovants en toute connaissance de cause. »*

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 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	MAR 3 C'EST LA FÊTE	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 LES NOUVELLES RECETTES	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	MER 6	JEU 6	LUN 6	LUN 6	JEU 6	SAM 6	VEN 5	JEU 6	DIM 6
MER 7	VEN 7	LUN 7	MER 7	SAM 7	MAR 7	MER 7	VEN 7	DIM 7	MER 7	VEN 7	LUN 7
JEU 8	SAM 8	MER 8 LES NOUVELLES RECETTES	JEU 8	MAR 8	MER 8	MER 8	SAM 8	LUN 8	JEU 8	SAM 8	MAR 8
VEN 9	DIM 9	LUN 9 LES NOUVELLES RECETTES	VEN 9	JEU 9	JEU 9	JEU 9	DIM 9	MAR 8	MER 9	DIM 9	MER 9
SAM 10	LUN 10	MER 10 LES NOUVELLES RECETTES	SAM 10	MAR 10	VEN 10	VEN 10	LUN 10	JEU 10	SAM 10	LUN 10	JEU 10
DIM 11	MER 11 L'ODYSSÉE DU GOÛT	VEN 11	DIM 11	JEU 11	MAR 11	MAR 11	MER 11	MAR 11	MAR 11	MAR 11	VEN 11
LUN 12	JEU 12	LUN 12 LES NOUVELLES RECETTES	LUN 12	MAR 12	JEU 12	JEU 12	DIM 12	LUN 12	LUN 12	MER 12	SAM 12
MAR 13	VEN 13	DIM 13	MAR 13	JEU 13	MAR 13	MAR 13	LUN 13	MAR 13	MAR 13	VEN 13	DIM 13
MER 14	SAM 14	LUN 14	MER 14	MAR 14	MAR 14	MAR 14	MAR 14	DIM 14	MAR 14	VEN 14	MAR 15
JEU 15	MAR 15	MER 15	JEU 15	DIM 15	MER 15	MER 15	SAM 15	LUN 15	JEU 15	SAM 15	MAR 15
MAR 16	JEU 16	VEN 16	MAR 16	LUN 16	JEU 16	JEU 16	DIM 16	MAR 16	VEN 16	DIM 16	MER 16
JEU 17	MAR 17	MER 17	JEU 17	MAR 17	VEN 17	VEN 17	LUN 17	MER 17	SAM 17	LUN 17	JEU 17
MAR 18	JEU 18	SAM 19	MAR 18	DIM 18	SAM 18	SAM 18	MAR 18	JEU 18	DIM 18	MAR 18	VEN 18
JEU 19	VEN 19	DIM 20	JEU 19	MAR 19	DIM 19	DIM 19	MER 19	VEN 19	LUN 19	MER 19	SAM 19
MAR 20	SAM 20	MAR 20	MAR 20	MAR 20	LUN 20	LUN 20	JEU 20	SAM 20	MAR 20	JEU 20	DIM 20
JEU 21	VEN 21	LUN 21	MER 21	SAM 21	MAR 21	MAR 21	VEN 21	DIM 21	MER 21	VEN 21	LUN 21
MAR 22	SAM 22	MER 22	JEU 22	DIM 22	MER 22	MER 22	SAM 22	LUN 22	JEU 22	SAM 22	MAR 22
JEU 23	DIM 23	MAR 23	VEN 23	LUN 23	JEU 23	JEU 23	DIM 23	MAR 23	VEN 23	DIM 23	MER 23
MAR 24	LUN 24	MAR 24	MAR 24	MAR 24	VEN 24	VEN 24	LUN 24	MAR 24	LUN 24	MAR 24	JEU 24
DIM 25	MAR 25	VEN 25	DIM 25	MAR 25	MAR 25	MAR 25	MAR 25	DIM 21 L'ODYSSÉE DU GOÛT	DIM 25	MAR 25	VEN 25
LUN 26	MER 26	SAM 26	LUN 26	LUN 26	DIM 26	DIM 26	MER 26	VEN 26	LUN 26	MER 26	SAM 26
MAR 27	JEU 27	DIM 27	MAR 27	MAR 27	LUN 27	LUN 27	JEU 27	SAM 27	MAR 27	JEU 27	DIM 27
JEU 28	VEN 28	LUN 28	MER 28	MAR 28	MAR 28	MAR 28	VEN 28	DIM 28	MER 28	VEN 28	LUN 28
MAR 29	SAM 29	MER 29	JEU 29	SAM 28	MAR 28	MAR 28	SAM 29	LUN 29	JEU 29	SAM 29	MAR 29
JEU 30	DIM 30	MAR 30	VEN 30	LUN 30	LUN 30	LUN 30	VEN 28	MAR 30	VEN 30	DIM 30	MER 30
MAR 31	LUN 31	SAM 31	SAM 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

Vive
le
printemps !

Menu du jour

Jeudi 13 Avril 2023

Tomates vinaigrette à huile d'olive

*Céréale Kasha, butternut, carotte, pois chiche,
amande*

Salade verte

Camembert

Moelleux aux pépites de chocolat  et crème
fouettée

Les nouvelles recettes

- Le cake de pois chiche cumin sauce fromage blanc
- La purée de salsifis

NOUVELLES RECETTES 2022-2023

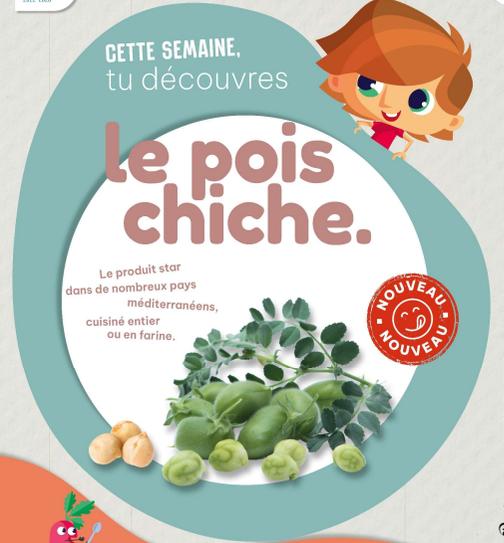
LES NOUVEAUTÉS DU CHEF

PRINTEMPS mars

CETTE SEMAINE, tu découvres

Le pois chiche.

Le produit star dans de nombreux pays méditerranéens, cuisiné entier ou en farine.



NOUVEAU NOUVEAU

Une recette **MOELLEUSE, ÉPICÉE, BRUNE.**

sodexo
Tout commence au quotidien

NOUVELLES RECETTES 2022-2023

LES NOUVEAUTÉS DU CHEF

PRINTEMPS mars

CETTE SEMAINE, tu découvres

Le salsifis.

Un légume-racine riche en fibres.



NOUVEAU NOUVEAU

Une recette **ONCTUEUSE, SALÉE, BLONDE.**

sodexo
Tout commence au quotidien

ZOOM sur ... Le Pois Chiche

Intérêts nutritionnels

Excellente source de protéines

Augmente l'effet de satiété

Apport en micronutriments en bonne quantité
: fer, phosphore, zinc, magnésium, Vit du groupe
B

En
moyenne 8 g
de protéines
pour 100 g

Le saviez-vous ?

Le pois chiche est riche en protéines, ce qui en fait une formidable alternative à la viande

La farine de pois chiches ne contient pas de gluten, elle peut ainsi remplacer une farine traditionnelle.

*Que faire avec le jus de cuisson, appelé **aquafaba**, des pois chiches ?*

Après refroidissement, montez-le en neige, et incorporez-le dans du chocolat fondu pour une mousse au chocolat 100 % végétale !



ZOOM sur ... Le Salsifis

Intérêts nutritionnels

Excellente source de fibre

Excellente source d'inuline, alliée du microbiote

Peu calorique, environ 58kcal au 100g

Apport en micronutriments en bonne quantité :
vitamine B1 et B9, manganèse, phosphore

En moyenne
58 kcal pour
100 g

Le saviez-vous ?

*La scorsonère, dit **salsifis noir**, est aujourd'hui la variété de salsifis la plus appréciée car son goût est le plus prononcé.*

*Les **feuilles** du salsifis peuvent aussi être consommées, en soupe, en ragoût, gratinés, ou froides en salade.*

Le salsifis, souvent consommé cuit, peut toutefois aussi se consommer cru.



Et aussi... dans les menus de mars – avril 2023

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

A garder dans les menus

Le 02 mars: Lentilles à l'échalote

Le 07 mars: Haricots rouges maïs façon texane

Le 13 mars: Boulgour à la Mexicaine

Le 23 mars: Dahl de lentilles corail et riz

Le 03 avril: Farfalle /pesto/brocolis et haricot blanc

Le 07 avril: Penne semi-complet BIO



**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.*



Focus animations fin d'année 2022 ,
partenariat Sodexo et école Ste
Marie,
atelier cuisine et repas de NOËL !



Menu de NOËL 2022 !!!