

• Actu des menus mai – juin 2023



Eveil et GÔÛT

— Découvrir pour mieux grandir —

par 

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 !

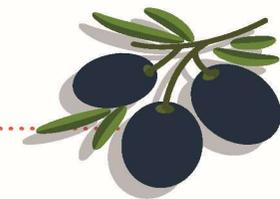
SEPTEMBRE 2022	OCTOBRE 2022	NOVEMBRE 2022	DÉCEMBRE 2022	JANVIER 2023	FÉVRIER 2023	MARS 2023	AVRIL 2023	MAI 2023	JUIN 2023	JUILLET 2023	AOÛT 2023
JEU 1 C'EST LA FÊTE	SAM 1	MAR 1	JEU 1	DIM 1	MER 1 C'EST LA FÊTE	MER 1	SAM 1	LUN 1	JEU 1	SAM 1	MAR 1
VEN 2	DIM 2	MER 2	VEN 2	LUN 2	JEU 2	JEU 2	DIM 2	MAR 2	VEN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



MENU DU JOUR

Jeudi 25 Mai 2023

Salade iceberg et noix vinaigrette à l'huile d'olive

Farfalles aux légumes du sud et fromage de brebis

Yaourt nature et sucre
Yaourt aromatisé

Cake aux amandes et miel accompagnement



AU REVOIR
LES GRANDS !



Menu du jour

Jeudi 15 Juin 2023

Concombres à la crème ail et persil
Pastèque

Meunière colin d'Alaska  sauce ketchu 

Pommes de terre quartier avec peau

Fromage frais

Mix lait cacao 
(fromage blanc, crème anglaise, lait, sucre, cacao)

Les nouvelles recettes

- Pennes sauce épinards et bleu
- Lentilles à la provençale et orge perlé

NOUVELLES RECETTES 2012-2013

LES NOUVEAUTÉS DU CHEF

PRINTEMPS mai

CETTE SEMAINE, tu découvres

L'épinard.

Une plante potagère, riche en vitamines, qui se mange cuite ou fraîche.



NOUVEAU NOUVEAU



Une recette ONCTUEUSE, PARFUMÉE, BICOLORE.



sodexo
Tout commence au quotidien

NOUVELLES RECETTES 2012-2013

LES NOUVEAUTÉS DU CHEF

ÉTÉ juin

CETTE SEMAINE, tu découvres



La lentille verte.

Une légumineuse riche en énergie et en protéines végétales.



NOUVEAU NOUVEAU



Une recette GRANULEUSE, SALÉE, MULTICOLORE.

sodexo
Tout commence au quotidien

Service aux Opérations - Education

ZOOM sur ... L'épinard

Intérêts nutritionnels

Source de fibres

Ils sont peu calorique

Forte concentration en eau

Fort pouvoir antioxydant

Apport en micronutriments en bonne quantité
: vitamine K1

En moyenne 2
g
de fibres pour
100 g

Le saviez-vous ?

L'épinard est une plante à fleurs, qui pousse naturellement surtout en Asie centrale et occidentale.

Il est devenu populaire en France tardivement.

L'épinard peu se consommer cru ou cuit.

Il existe différentes variétés d'épinard:

- *Les rustiques (le géant d'hiver)*
- *Les Hybrides (symphony, Polka)*



ZOOM sur ... La lentille

Intérêts nutritionnels

Excellente source de protéines

Apport en fibres

Elle peut être consommée dès la petite enfance

Source de vitamines: B6

Source de phosphore, de potassium, de fer et magnésium

En moyenne
25,4gr de
protéines
pour 100 g de
lentilles
sèches



Service aux Opérations - Education

Le saviez-vous ?

Probablement originaires d'Asie centrale ou de la Méditerranée, cette plante fut l'un des premiers légumes cultivés.

Pour s'assurer de la bonne complémentarité des acides aminés il est nécessaire de l'associer à une céréale.

Les lentilles se consomment crues en salade ou cuites en plats ou en potage.

Il existe plusieurs variétés (blonde, corail, brune, verte)

Et aussi... dans les menus de mai – juin 2023

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

A garder dans les menus

Le 04 mai: Lentilles

Le 09 mai: Haricots blancs

Le 22 mai: Lentilles

Le 31 mai: Haricots blancs coco sauce tomate

Le 08 juin: Lentilles à la provençale et orge perlé

Le 15 juin: Houmous (2^{ème} choix)

Le 19 juin: Lasagnes de légumes et haricots rouges

Le 26 juin: Sauce caponata (*courgettes, poivrons, olives, pulpe de tomates, oignons, ail, pois chiche*)



Noa et Papille