


# Menu ENFANTS

SEMAINE DU 19 AU 23 AOÛT 2024





LUNDI

Betterave vinaigrette   
Falafels de pois chiches, sauce au yaourt  
 Chou-fleur au gratin & pommes de terre  
(emmental, lait Bio)  
Fromage  
 Prunes de saison




MARDI

Carottes râpées  
Filet de Merlu, crème de Pays  
(crème fermière Bio)  
 Purée d'épinards  
Fromage   
 Nectarine

MERCREDI

Tomates vinaigrette   
 Émincé de bœuf, sauce mexicaine  
(avocat, piment de Cayenne, haricots rouges, lardons, tomate, poivrons)  
Ratatouille & pommes de terre persillées  
(ail, aubergines, courgettes, laurier, oignons, tomate, thym)  
Fromage  
Crème au chocolat

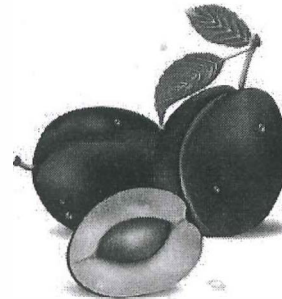
JEUDI

Melon   
 Poulet fermier de Bréauté  
 Frites  
Fromage  
 Yaourt fermier aux fruits

VENDREDI

Taboulé à l'orientale   
(semoule, concombre, huile d'olive, citron, olives noires, poivrons, raisins secs, tomate)  
Omelette à la milanaise  
(œufs Bio, madère, champignons, emmental, ail, huile d'olive, jambon, oignons, thym, tomate)  
 Gratin de courgettes  
(crème fermière Bio, lait Bio, emmental, muscade, pommes de terre)  
 Abricots

SAMEDI



## La star de la semaine c'est :

### LA PRUNE

Il semblerait que le prunier soit issu d'un croisement entre plusieurs espèces européennes et asiatiques datant de plusieurs milliers d'années. En Europe, les Romains semblent avoir été les premiers à découvrir le fruit. En France, il faudra attendre le Moyen-Âge, puis la Renaissance, pour que la prune connaisse un véritable succès. On la déguste alors en fruit de table, en tarte, en flan et surtout en confiture. La prune est peu caloriques. La charge glycémique de la prune est peu élevée. Riche en vitamines, en antioxydants et en fer, la prune apporte de nombreux bienfaits à l'organisme : ses propriétés antioxydantes permettent de limiter la croissance de cellules cancéreuses. Ses effets anti-cancer sont donc mis en avant.

## Tracabilité :

Nous privilégions les filières locales et fermières et l'origine française de nos produits. «Notre établissement scolaire fournit des produits laitiers subventionnés par l'Union Européenne dans le cadre du régime européen de distribution de lait aux écoles».

## Allergies :

Les plats proposés sont susceptibles de contenir un ou plusieurs des 14 allergènes à déclaration obligatoire du règlement n°1169 / 2011 du 25 octobre 2011 (liste des allergènes : céréales contenant du gluten, crustacés, œufs, poissons, arachides, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfite, lupin, mollusques). Pour répondre à vos préoccupations et obligations, nous vous invitons à contacter la médecine scolaire et le directeur de l'école afin d'établir un Projet d'Accueil Individualisé avec notre service.