Menu de la semaine du .....21 au 25 juin 2021.....

Menus sous réserve de livraison et d'approvisionnement

lundi Repas végétarien		mardi		mercredi		jeudi		vendredi "Salade party"	
Salade nicoise		Salade verte		Salade parisienne:		Salade de pâtes perles		Salade de tomates au basilic et mozzarella	
Pizza aux 4 fromages		Poulet à l'aigre douce		Pommes de terre, œufs durs,		Aiguillettes de colin aux graines		Sardinade/pain grillé	
		Riz/Courgettes/poivrons		poulet grillé, dés d'emmental		Courgettes sautées		Macédoine de légumes	
		Yaourt nature BIO				Fromage		Salade de riz et lentilles	
Compote BIO				Fruit		Fruit		Fruit	

Les vinaigrettes sont à base d'huile d'olive et de colza bio pour respecter l'équilibre oméga 3 et 6 et elles sont rehaussées d'ail, tapenade ou anchois.
Les épices et aromates (persil, basilic, ciboulette, ail) sont souvent utilisés dans les plats afin d'éviter le surplus de sel.
Les céréales (riz, pâtes, couscous, épeautre) sont bio comme les légumineuses (lentilles, pois-chiches) et sont cuits sur place.
Les légumes sont frais ou surgelés et proposés en fonction des saisons.
Le fromage est à la coupe afin de conserver la saveur et d'éviter la multiplication des emballages.
Les yaourts ou le fromage blanc sont nature. Selon les goûts, les enfants y ajoutent de la confiture, du miel,... .
Le jeudi « un fruit à la récré » est distribué aux enfants en complément des fruits de saisons proposés lors des repas.
Les inscriptions à la cantine peuvent se faire sur place, uniquement la première semaine de chaque mois et tous les mardis (de 8h à 9h).

*** aide UE à destination des écoles**

Viandes,poissons,œufs		Produit laitiers		Légumes et fruits cuits		Légumes et fruits crus		Produits céréaliers,féculents et légumes secs	