



## Menu du mois de septembre 2023

Sous réserve de modifications selon les approvisionnements

Lundi 04	Mardi 05	Mercredi 06	Jeudi 07 menu végétarien	vendredi 08
Salade de carotte râpée	Duo de choux	Pomme de terre persillée	Salade betterave	Salade concombre
Saucisse de Strasbourg	Bœuf bourguignon	Cote de porc	Daube légumes+giromon	Brandade de morue
Pâte	Taboulé	Printanière de légumes	Riz	
Fromage	Fromage		Fromage	
Compote de fruits	Gâteau	Yaourt	Fruit	Fruit
Lundi 11	Mardi 12 menu végétarien	Mercredi 13	Jeudi 14	vendredi 15
Friand+laitue	Salade de tomate	Salade haricot vert	Salade concombre	Salade laitue
Emincé de porc	Purée d'igname	Poulet fumé	Tripe+choux+poyos	Courtbouillon poisson
Chop suey vinaigrette	Lentilles consommés	Printanière de légumes		Tubercule
		Fromage	Fromage	
Coupelle de fruit	Fruit	Fruit	Gâteau	Yaourt aux fruits
Lundi 18 menu végétarien	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21 mélodie de mets locaux	vendredi 22
Salade christophine vinaigrette	Salade de céleri	Salade laitue	Salade composé	Macédoine
Hachis parmentier	Poulet sauce forestière	Boulette de bœuf	Rôti de porc sauce charcutière	Bolognaise au thon
De patate douce	Gratin de coquillettes	Semoule	Gratin de fruit à pain	Spaghetti
		Fromage		
Fruit	Fruit	Fruit	Muffins au fruit à pain	Yaourt
Lundi 25	Mardi 26 menu végétarien	Mercredi 27	Jeudi 28	vendredi 29
Pousse de soja	Salade de carotte	Salade betterave	Salade concombre	Croq salade
Civet de lapin	Byriani végétarien	Jambon à la diable	Boulette agneau	Colombo de cabris
Purée de pomme de terre		Blé	Semoule+légumes couscous	Riz blanc
Fromage	Fromage		Fromage	Fromage
Fruit	Fruit	Gâteau	Fruit	Fruit

Les menus végétariens offrent davantage de fibres, de magnésium, de potassium, d'acide folique, et d'antioxydants comme les vitamines C et E. Pourvu que vous planifiez soigneusement vos repas, un régime végétarien peut offrir tous les nutriments dont l'organisme a besoin.



**La loi EGALIM a introduit l'obligation de proposer un menu végétarien hebdomadaire dans l'ensemble de la restauration scolaire. Les travaux sont conduits au sein du conseil national de la restauration collective (CNCR) installé par le ministère de l'agriculture et de l'alimentation en avril 2019. Le groupe de travail Nutrition a élaboré un guide sur la composition nutritionnel du menu végétarien hebdomadaire**

**Manger à la restauration scolaire, c'est sympa et intelligent**