



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